****

GHARELU AUSHADHI

(PART-1)

(Nepali)

****

१. फिटकिरी

१. **पाना शुद्ध पार्ने काममा**-पानी शुद्ध पार्नुपरेमा पाँच लाल (एक ग्राम) जति फिटकिरी एक गाग्री पानीमा हाल्नुपर्छ । धेरै पानी सफा पार्नुपरे त्यही मात्रामा फिटकिरी हाल्नुपर्छ, पानी विशुद्ध हुन्छ, सङ्लन्छ ।

२. **आँखाको रोगमा**-फिटकिरी एक ग्राम, नून एक ग्राम एक सय ग्राम पानीमा फिटेर आँखामा एक दुई थोपा लगाउने गरे आँखा रातो भएको, आँखा सुनिएको, आँखाबाट पानी आउने रोग जाती हुन्छ ।

३. **पोलेको (ताबामा फुराएको) फिटकिरी**- एक ग्राम मसिनो पिसेर एउटा सफा शीशीमा हाली एक सय ग्राम पानीमा फिटेर दुई-दुई थोपा बिहान-बेलुकी आँखामा लगाउने गरे आँखा दुखेको र आँखा रातो भएको जाती हुन्छ ।

४. याद राख्नुपर्ने कुरा-फिटकिरी कहिल्यै पनि पिसेर त्यसै आँखामा लगाउनु हुँदैन । यसो गर्नाले आँखा फुट्छ माथि लेखेबमोजिम फिटकिरी पानीमा मिलाई प्रयोग गर्नुपर्छ ।)

५. **राती आँखा नदेख्ने रोग रतौंधीमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी पाँच ग्राम (पच्चीस लाल), सुर्तीको नश पाँच ग्राम, नौसादर (सुन उजिल्याउने) पाँच ग्राम । यी तीनैवटा चीजलाई पिसेर धुलो बनाई सलाईले (सलाई माचिसको होइन यो एउटा काँचको लामो सुइरो जस्तो सलाका हुन्छ) बेलुकी आँखामा लगाउने गरे रतौंधी (राती आँखा नदेख्ने रोग) जाती हुन्छ ।

६. **सुर्मा**-फुलाएको फिटकिरी ४ ग्राम (१२ लाल), ल्वाङको फूल १ ग्राम (३ लाल) पिसेर राती-राती सुर्मा लगाउने गरे त्यो आँखाको लागि उत्तम सुर्मा हो ।

७. **कान पाकेकोमा**-कान पाकेकोमा पोलेको (फुराएको) फिटकिरी मिहीन पारी पिसेर पाउडर जस्तै बनाई, पहिले कान रुवाले

सफा गरी, एउटा कागजको खोची बनाएर त्यसमा त्यो धुलो फिटकिरी हाली, कानभित्रसम्म पुग्ने गरी फुकिदिए कान पाकेकोमा रामबाण काम गर्नेछ ।

८. **कान दुख्नेमा**-कान दुखेको छ भने, पोलेको (तावामा फुराएको) फिटकिरी पाउडर जस्तै बनाएर कागती (निम्बू) दुइ फ्याँक पारी त्यसमा त्यो धूलो फिटकिरी छर्नुपर्छ र आगोमा मनतातो हुने गरी तताएर कानमा दुइ चार थोपा रस चुहाए कान दुख्ने रोग जाती हुन्छ ।

९. **कान पाकेर पीप आउनेमा**- तिहुनमा खाने बेसार (हर्दी) मा त्यसको बीस गुना ज्यादा फुराएको फिटकिरी मिसाई मिहीन पारी कानमा हाल्नाले कानको घाउ जाती भई पीप आउन बन्द हुन्छ ।

१०. **कान पाकेको पुरानो रोग भएमा**-कान पाकेको पुरानो रोग भए नपोलेको (नफुराएको) काँचो फिटकिरी मिहीन पिसेर पाउडर जस्तै बनाई कपडछान गर्नुपर्छ र त्यो कपडछान गरेको धुलो फिटकिरी महमा मिलाई, बत्ती बाल्ने विशेष रुवाको सलेदो त्यस महमा मल्नुपर्छ र त्यो महले मलिएको वा भिजेको सलेदो कानभित्रसम्म पुग्ने गरी कानमा लगाइराख्नुपर्छ । दिनमा २-३ पल्ट सलेदो बदलिगरिरहनुपर्छ ।
यस्ता प्रकारले औषधि गरे रोग नयाँ र पुरानो पाँच सात दिनमा र धेरै पुरानो रोग १०-१५ दिनमा निको हुन्छ ।

११. **दाँतको रोगमा**- फिटकिरी काँचो वा पोलेको (फुराएको) मिहीन पिसेर त्यसले दाँत मल्ने गरे दाँत सफा हुन्छ । गिजाबाट पीप आउने, दाँत हल्लिने, दाँतमा कीरा लागेकोमा पनि यसले लाभ गर्छ । कीरा लागी टोड़का परेको खाल्डोमा त्यो मिहीन पाउडर भरिदिनाले कीरा मर्छ । फिटकिरी र ल्वाङ पिसेर कीराले खाएको खोपिल्टामा भरिदिनाले पनि कीरा मर्छ ।

१२. **घाँटीको रोगमा**-फिटकिरीको धुलो ग्लेसरिनमा फिटेर एउटा कड़ा सिन्काको टुप्पोमा रुवा लपेटी त्यसमा त्यो ग्लेसरिन लगाई घाँटीभित्र

दलिदिनाले गलाको रोग अर्थात् घाँटी दुखेको जाती हुन्छ ।

१३. **खोकीमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी १० ग्राम (८० लाल), देशी चीनी १० ग्राम दुवै मिलाई खूब पिसेर मिहीन पारी चौध पुड़िया बनाउनू र दिनमा बिहान-बेलुकी एक-एक पुड़िया खाने गरे खोकी जाती हुन्छ । सुक्खा, खकार नआउने खोकीमा दूधसित खाए असल हुन्छ ।

१४. **नानीको खोकीमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी नानीको आमाले आफ्नो स्तनको टुप्पोमा लेप गरी नानीलाई दूध चुसाउनाले नानीहरूको खोकी जाती हुन्छ । विशेष गरी सुत्ने बेलामा यसरी खुवाएर सुताए रामबाण हुन्छ ।

१५. **कुकुर खोकीमा**-(हुपिंग) फिटकिरीलाई तावा अथवा फलामको भाँडमा तताउनुपर्छ । जब त्यो उम्लन थाल्छ, त्यसमा केरा हाल्दै चलाउनुपर्छ । करीब १०० ग्राम (एक सय ग्राम) जति केरा सुकेपछि त्यो निकालेर पिसी कपडछान गरी राख्नुपर्छ । एक वर्षको नानीलाई एक लाल, तीन वर्षको नानीलाई दुई लालको हिसाबले बिहान-बेलुकी खुवाए कुकुर खोकी जाती हुन्छ ।

१६. **दमको रोगमा**-अर्कगुलाब १५ ग्राम (१२० लाल), तीन लाल फिटकिरी मिलाएर दिनमा तीनपल्ट दिए दमको रोगमा लाभ गर्छ ।

१७. **सास बढ्दा**-फिटकिरी अलिकता पिसेर पाँच ग्राम (४० लाल) चीनी बीचमा राखी खानुपर्छ । त्यसपछि गरम पानी दुइ-तीन घुट्का पिउनुपर्छ । सास बढ़ेकोमा फायदा गर्छ ।

१८. **नाथ्री (नाक) फुटेकोमा**- फिटकिरी पानीमा मिलाएर त्यो नाक भित्रसम्म पुग्ने गरी चुहाउनुपर्छ र निधारमा चिसो पानीमा भिजाएको रूमाल बाँध्नुपर्छ । नाकबाट रगत आउनु-बग्नु बन्द हुन्छ ।

१९. **नाकबाट रगत आउनेमा**-पिधेको फिटकिरी, सुकेको गोबर [illegible] खरानी र कागज डढ़ेको खरानी, यी तीनै चीजलाई समान [illegible] मिलाई मिहीन पिसेर नस बनाउनुपर्छ । नाकबाट रगत आउन थालेपछि यो नस सुँघ्नुपर्छ । नाकबाट रगत आउने बन्द हुन्छ ।

२०. **रगतमासी र छेराउटीमा**- फिटकिरी एक आना भर मुनक्कामा लपेटेर खाए पखाला वा मासी थामिन्छ ।

२१. **वृक्क-शूलमा**-फुराएको फिटकिरी एक मासा (आठ लाल) दिनमा दुईपल्ट वा तीनपल्ट चिसो पानीसित खाए जाती हुन्छ ।

२२. **बेर्नु पल्टिने रोगमा**-फिटकिरी पाँच ग्राम (४० लाल), माजुमफल ६ दाना पिस्नू र एक पाउ पानीमा फिट्नुपर्छ र त्यसमा रुवा भिजाएर त्यो रुवाले बिस्तारै भित्र हुलाउनुपर्छ, जतिपल्ट बेर्नु पल्टिन्छ; त्यति नै पल्ट त्यसो गर्नुपर्छ, बेर्नु पल्टिन जाती हुन्छ । जतिसक्दो त्यो भिजाएको रुवालाई मलद्वारकै मुखमा राखेर लंगोटी बाँध्नु अझ असल हो ।

२३. **सुजाकमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी र नौसादर (सुन उज्याल्दा प्रयोग गरिने) बराबर मिलाएर पिस्नुपर्छ र त्यसको बराबर देशी चीनी मिलाएर बिहान-बेलुकी माजुरी शर्बतसँग खाने गरे सुजाक जाती हुन्छ । खुराक (चार आना भर) ।

२४. **सुजाकमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी र गेरु बराबर मिलाई पिसेर चार आना भरको खुराक बनाई बाख्राको महीसित खाने गरे सुजाक जाती हुन्छ ।

२५. **सुजाकमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी सवा तोला (१५ ग्राम) र त्यति नै मिश्री मिलाई पिस्नुपर्छ र बराबरको सात पुड़िया बनाउनुपर्छ र हरेक दिन पिशाब गर्ने बेलामा पिशाब गर्न बस्दा मुखमा एक पुड़िया राख्नू र दूधको शर्बत बनाई पिउँदै गर्नुपर्छ । यसरी सात दिनसम्म दवाई गर्नाले यो रोग जाती हुन्छ ।

नोट- एक पाउ चिसो पानीमा एक पाउ दूध मिलाई खूब सारफेर गर्नुपर्छ । भरसक १०० पल्ट, नभए ५० पल्ट सारफेर गर्नुपर्छ । यस्तरी दूधको शर्बत तयार हुन्छ ।

२६. **पेट दुख्नेमा**- फिटकिरी तीन आना भर, सोडा बाईकार्बन चार आना भर पिस्नुपर्छ, यो एक खुराक भयो । एक खुराक खुवाउनासाथ पेट दुख्न जाती हुन्छ । अरू दुखाइमा पनि लाभ गर्छ ।

२७. **ज्वरोमा**-फुराएको फिटकिरी तीन लाल भर, चीनी चार लाल भर पिसेर दुवै मिलाएर खुवाउने गरे औंले ज्वरो (मलेरिया) जाने हुन्छ । तीन-तीन दिनमा आउने ज्वरोको लागि फिटकिरी उत्तम दवाई हो । औंले ज्वरो आउनुभन्दा एक दुइ घण्टा अगाडि खुवाउने गरे त्यस दिन ज्वरो आउँदैन । तेस्रो दिन आउने ज्वरोमा चाहिं फिटकिरी पोलेको (फुराएको) र कुचला बराबर बनाउनुपर्छ (मिलाउनुपर्छ) र दुइ दुइ घण्टाको अन्तर राखी एक-एक खुराक खाए आउँदैन । यदि तिर्खा लागे दूध पिउन दिनू ।

२८. **ज्वरोमा**-फिटकिरी एक मासा (८ लाल), शंखिया दुइ लाल भर अति मिहीन गरेर पिस्नुपर्छ र ज्वरो आउने दिनमा, ज्वरो आउनुभन्दा दुइ तीन घण्टा अघि नै दुई लाल जतिको खुराक मौरीको महमा मिलाई खानू त ज्वरो आउँदैन ।

२९. **सबै ज्वरोमा**- फिटकिरी र पानमा खाने चुना दुवै मिलाई पिस्नुपर्छ र चनाको दाना जत्रो गोली बनाई एक दाना वा दुइ दाना गोली ज्वरो चढेको वा उत्रेको जुनसुकै बेलामा पनि तातो पानीसित निल्न लगाए फाइदा गर्दछ ।

३०. **एकुन्द्रो ज्वरोमा**-एक-एक दिन बिराएर आउने ज्वरोमा फिटकिरी एक तोला (१२ मासा या ९६ लाल), करंजवाको गेंड़ा (गुदी) एक तोला, तुलसीको पत्ताको रसमा मिहीन पिसेर एक लालको गोली बनाउनुपर्छ । ज्वरो आउनुभन्दा एक घण्टा-अघि एक खुराक गरम पानीसित दिए ज्वरो आउँदैन, यसरी नै दिने गरे ज्वरो हराउँछ ।

३१. **कामला (जेण्डिस, पीलिया)मा**-यो रोगलाई अंग्रेजीमा 'जेण्डिस' र हिन्दीमा पीलिया वा कामला रोग भनिन्छ, नेपालीमा यसलाई 'हरताल लागेको' भनिन्छ । यो रोगले शरीर, नङ, आँखा सबै पहेंलो बनाउँछ । यस्तो रोग लाग्दालाग्दै फिटकिरी दुइ मासा भर, त्यसको ठीक दोबर चीनी मिलाएर चार चार खुराक

बनाउनु र दिनमा तीनपल्ट खाने गरे यो रोग चार दिनमा नै जाती हुन्छ ।

यस्तो रोगीले जब सबै चीज पहेंलो देख्छ, साथै टट्टीमा कफ झैं र कालो टट्टी (दिसा) हुन थालेपछि रोग जाती पार्नु असम्भव हुन्छ । यो रोगमा औषधि खानु-अघि कड़ा जुलाब खानुपर्दछ । जुलाब नपाए जिरिङ्गो (तरकारी खाने) को जरा कुटेर झोल खाए पनि हुन्छ अनि दिशा भएपछि माथि लेखिएको औषधि खानुपर्दछ ।

३२. **खून (रगत) आउने रोगमा**-भुँड़ी-भित्रको घाउ, मासिक धर्म धेर हुने, थाङ्ने (टाइफाइड) ज्वरोको कारणले खून ज्यादा आउने इत्यादि रोगमा फिटकिरी पाँच लालदेखि आठ लालसम्मको खुराक खान दिंदै गरे खून आउन जाती हुन्छ ।

३३. **गठियाबाथमा**-जोर्नी-जोर्नीमा सुनिने वा दुख्ने रोगमा फुराएको फिटकिरी, लाल अण्डीको पात, धतुराको पात (कलिलो), आँकको डुकु सबै बराबर मिलाई पिस्नुपर्छ र चनाको दाना जत्रो गोली बनाएर गरम पानीसित वा गरम दूधसित खाने गरे रोग मुक्त हुइन्छ ।

नोट- आँक यो नाम हिन्दी हो, नेपालीमा यसको अर्थ थाहा नभएकोले पाठकले मधेसवासीलाई सोधे ज्ञात हुनेछ । संस्कृतमा 'अर्क' अकवन भन्दछन् ।

३४. **बबासीरमा**-यो रोगलाई अंग्रेजीमा 'पाइल्स' भनिन्छ । नेपालीमा यो रोगको नाम दिन सकिएन । यो रोगमा काँचो फिटकिरी बड़ा हरड़ (हर्रो) को क्वाथ बनाएर लुगाको टुक्रा भिजाउनुपर्छ र बबासीरको फोकामा राखेर कछाड (पट्टी) बाँध्ने गरे वा बेर्नु पल्टिने रोगमा बाँध्ने गर्नू । यों दवाई लगातार गरिरहनाले रोग जाती हुन्छ । नेपाली नाम हर्षा हो रे ।

३५. **विषालु चीजले टोकेकोमा**- नफुराएको फिटकिरी पिसेर पानीमा फिटेर विषालु चीज वा कीराले टोकेको ठाउँमा लगाउनुपर्छ त्यसपछि नीलोतुथो वा नौसादर र हुक्कामा डढेको तमाखु

पिसेर लगाउनू, विष शान्त हुन्छ । सर्पको विष-बाहेक अन्य सबै विष शान्त हुन्छ ।

३६. **आँखा रातो हुने वा पानी आउनेमा**- एक लाल पोलेको (फुराएको) फिटकिरी महमा मिलाएर सलाई (सलाका) ले आँखामा लाउने गरे यसले आँखा पोल्ने र पानी आउने रोगमा लाभ गर्छ ।

३७. **आगो निभाउनुमा**-फिटकिरीको धूलो पानीमा फिटी त्यो पानी आगोमा छरिदिनू त आगो निभ्छ । आगलागी भएमा पनि वशमा गर्न सकिन्छ । एक गाग्री फिटकिरी-पानीले सय गाग्री पानीको काम गर्छ । बाक्लो गाउँमा बस्नेहरूले २-४ किलो फिटकिरी धूलो पारी राखे यस्तो अवस्थामा काम गर्छ, जसरी दमकलले गर्छ ।

३८. **जुम्रा मार्न**- कसैलाई जुम्रा परे वा बालक-बालिकालाई जुम्रा भर परे पानीमा फिटकिरी फिटेर टाउको धोए जुम्रा सबै मर्छन् ।

३९. **खून वा रगत बन्द गर्नुमा**-अभाग्यवश कसैलाई चोट लागेर रगत आउन बन्द भएन भने ४ (चार) तोला माजुमफल आधा सेर पानीमा उमाल्नुपर्छ । आधा पानी सुकेपछि उतारेर कपड़छान गर्नुपर्छ । डेड आना (१-२) भर फिटकिरी मिलाई एउटा मोटो लुगा त्यो पानीमा भिजाई त्यो लुगा चोटमा बाँध्नुपर्छ, रगत आउन वा बग्न बन्द हुन्छ । तर एकपल्ट बाँधेर फेरि घरि-घरि खोल्नु हुँदैन ।

४०. **पसीना गन्हाउनेमा**-जुन मानिसको हात-खुट्टामा अधिक पसीना आउँछ, काखी गन्हाउँछ त्यसमा फिटकिरीले साबुनले झैं धुने गरे धेरै लाभ हुन्छ ।

४१. **काटेकोमा**-काटेको ठाउँमा रगत आउन बन्द नभए धुलो फिटकिरी लगाइदिए रगत आउन बन्द हुन्छ । दाँतबाट खून आउँदा वा दाँत फुकाल्दा ज्यादा खून आए फिटकिरी-पानीले कुल्ला गरे ज्यादा खून आउन बन्द हुन्छ ।

४२. **भाँडा जोड्दा**-माटोको भाँडा प्याला प्रीज आदि फुटेकोमा फिटकिरी चार लाल, चपडा (लाहा) चार तोला दुवैलाई

मिलाएर आगोमा तताउनू र तातातातै फुटेको टुक्रामा लगाई जोड्नाले जोडिनेछ ।

४३. **दागी हटाउनुमा**-प्रथम फिटकिरीलाई पानीमा उमाल्नुपर्छ । अब त्यो दाग लागेको चीज डुब्ने गरी (विशेष दाग लागेकोमा मात्र) त्यो पानीमा डुबाएर राख्नू, अनि २ वा ३ दिनमा निकाली हेरे दाग हराउँछ ।

(अन्य गुण)

(क) **रक्तप्रदर र भुँडी दुख्नेमा**-फिटकिरी एक आना भर एक तोला पानी-मा फिटेर दिनमा तीनपल्ट खानुपर्छ । यो मात्रा एक खुराक हो ।

(ख) **योनि कड़ा पार्न**-सधैं फिटकिरी-पानीले योनि 'डुस' द्वारा धुने गरे वृद्धा स्त्रीको पनि योनि पन्द्र वर्षकी युवतिको जस्तै कड़ा हुन्छ ।

(ग) नानीहरू राती निद्रामा तर्सिने, डराउने भए फिटकिरी सिरानी-मुनि राखिदिए तर्सिन र डराउन छोड्छन् ।

फिटकिरीमा माथि लेखिएका गुण मात्र होइन, रंग बनाउने काममा साथै जादू देखाउने काममा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ । यहाँ दवाईको गुण मात्र लेखिन गएकोले त्यो लेख्न उपयुक्त देखिएन, साथै फिटकिरीसँग अन्य दवाई पनि मिलाएर खाने नियम छ, तर ती दवाईहरू प्रत्येकको घरमा नहुने हुनाले सजिला उपायहरू मात्र लेखिदिएको छु, सो परीक्षा गर्नुहोला ।

नोट- फिटकिरीको फूल बनाउने नियम-

साधारण तावामा फिटकिरी राखी आगोमा तताउनाले फूल उठ्छ । फेरि उत्तम भस्म बनाउन परे माटोको सुराही वा लोहोटामा फिटकिरी धुलो पारी हाल्नू र मुखमा माटो मुछेर बन्द गर्नू र सुकाइ-सकेको गोबर थुपारी बीचमा राखी पोल्नू, आगो निभेपछि लोहोटा वा सुराही झिकेर फुटाई वरिपरि भित्तिएको फिटकिरीको फूललाई खुर्केर जम्मा गर्नुपर्छ ।

२. हिङ

'हिङ नभए पनि हिङको टालो छ ।' भन्ने हाम्रो उखान छ । हिङको निम्नलिखित रोगमा काम हुन्छ ।

१. **अजीर्ण र बाथको रोगमा-** हिङ चनाको दाना बराबरको गोली बनाएर गरम पानीसित निल्नुपर्छ, उक्त रोग जाती हुन्छ ।

२. **पशुको घाउमा कीरा परेमा-**कुनै पशुको घाउमा हिङ भरिदिए घाउ जाती हुन्छ ।

३. **मूर्छा पर्ने रोगमा-** घीउ, सिंधेनून, हिङ एक-एक तोला र गाईको मूत्र बाह्र तोला मिलाएर पकाईं, जब सबै डढी घीउ मात्र रहन्छ, त्यो निकाली प्रकृति-अनुसार त्यो खुराक बनाएर खान दिनुपर्छ ।

४. **बाडुली लाग्ने रोगमा-**कालो दालको पीठो र हिङ मिलाई धुवाँ नभएको झरिलो आगोमा डढाएर त्यसको धुवाँ सासले तान्नू, जसमा धुवाँ भित्रसम्म पुगोस् ।

५. **भुँडी दुख्नेमा-**हिङ त्यसै खानु पनि लाभप्रद छ । सक्कभर घोड़ाको वा गधाको लिदीको रस आधा तोला निकालेर त्यसमा एक मासा हिङ मिलाएर खाए भुँड़ी दुख्नेमा लाभ गर्छ ।

६. **चारद्दिने ज्वरोमा-**चार-चार दिनमा आउने ज्वरोमा हिङ पुरानो मिलाएर खानुपर्छ । हिङ ५-७-१० वर्ष जति पुरानो भयो औषधिको लागि उति उत्तम हो ।

७. **अजीर्ण, खाना नपच्ने, खाएको नपच्नेमा-** सुठो (सुकेको अदुवा), मरीच, पिपला, ज्वानो, सिंधेनून (सेधानून), जीरा र हिङ बराबर मिलाएर पिस्नू र तीन मासा (३ ग्राम) देखि ६ मासा (६ ग्राम अथवा ४८ लाल) सम्मको खुराक बनाएर खानुपर्छ ।

८. **सुत्केरीको भूँड़ी दुख्नेमा-**सुत्केरीको भुँड़ी दुख्ने वा भ्रम हुने रोगमा गाईको घीउमा डढाएर खान दिनुपर्छ ।

९. **घाउको कीरा मार्न-**यसमा हिङ र नीमको पात पिसेर लगाउनुपर्छ ।

१०. **हैजामा**-हिङ घीउमा मिलाउनुपर्छ र बाल्ने कपूर र आँपको कोयाको गुदी बराबर पुदीनाको रसमा पकाएर चनाको बराबर गोली बनाएर सुकाउनुपर्छ र हैजा लागे यो गोली चपाएर खानुपर्छ अथवा आधा तोला हिङ, आधा तोला सुकेको खोर्सानी, पानको खयर एक तोला मिलाएर पुदीनाको रसमा पकाउनू र एक लाल भरको गोली बनाएर एक-एक घण्टाको फरक गरी खाने गर्नुपर्छ ।

११. **आधा कपाल दुख्दा**- हिङ पानीमा घोटेर थोपा-थोपा नाकमा चुहाउनुपर्छ, चुहाउँदा पानी नाकभित्रसम्म पुगोस् ।

१२. **कान कराउनेमा**- हिङलाई चिर-फल तोरीको तेलमा तताउनुपर्छ । सेलाएपछि कानमा हाल्नुपर्छ । चिरफल तोरी नभए तोरीको तेलमा मात्र लगाए पनि हुन्छ ।

१३. **भुँडी दुख्नेमा**-हिङ, सिंधेनून, जीरा कुटेर धुलो पारेर मिसाई घीउ वा महमा मिलाएर खानुपर्छ ।

१४. **दाँत दुख्ने वा दाँतमा कीरा लागेमा**- हिङ तताएर तातातातै दाँतमा चेपी राल चुहाउनुपर्छ ।

हिङ डाक्टरको मतानुसार दीपन, पाचन, आँतमा उत्तेजनादायक, बाथ रोग नाशक, कफ-दुर्गन्धि हटाउने, सामक, कृमिघ्न, छेदनयुक्त, श्लेष्म नाशक, ज्ञानतन्तु स्थानको बलदायक र उत्तेजक विकार र प्रतिबन्ध, विषम ज्वर हर्ने, हिङमा भएको तेल श्वासस्थान सफा गर्ने, कफ (खकार) पातलो गर्ने हो ।

यसको गुण चाँडो लिनुपरे तातो पानीसित लिनुपर्छ । हिङमा अनेकौं रोगनाशक गुण भएकोले हाम्रा बूढा-पाकाले 'हिङले भूत भाग्छ' भनेको वास्तविक अर्थ यही हो । हिङले सबै प्रकारको बाथलाई नाश गर्छ । यो खानु र लगाउनु दुवै काममा ल्याइउन सकिन्छ ।

३. ल्वाङ

ल्वाङ पनि एक आवश्यकीय औषधि हो र निम्न-रोगमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. **रुघामा**-आधा कप पानीमा तीन-चारवटा ल्वाङ र अलिकता नून हाली उमाल्नू र कपडामा छान्नुपर्छ, सो पानी सेवन गर्नुपर्छ । टाउको दुख्दा ल्वाङ पिसेर वा ल्वाङको तेल निधारमा लगाउनुपर्छ ।

२. **सर्दीले टाउको दुखेमा**- दुइ-चारवटा ल्वाङ पानीमा उमालेर त्यो पानी खाए टाउको दुख्न जाती हुन्छ ।

३. **कफ रोगमा**-दुइ-चारवटा ल्वाङ तातो खरानीमा घुसाएर फुलाउनुपर्छ । राती सुत्ने बेलामा यो खाने गरे कफ-रोग जाती हुन्छ ।

४. **दाँतमा कीरा लागेमा वा दाँत दुख्नेमा**- चारवटा ल्वाङ पिसेर कीरा लागेको छेडमा भरिदिनू वा ल्वाङ र फिटकिरी पिसेर कीरा लागेको छेड्मा राख्नू । ल्वाङ चपाइराख्ने गरे पनि दाँतमा कीरा लाग्दैन, लागेको भए पनि जाती हुन्छ ।

५. **इन्द्रिय कड़ा गर्न**-ल्वाङ, सुठो, अकरकरा (अकरकार) पिसेर मह्मा मिलाएर लिङ्गमा लगाउनुपर्छ ।

६. **योनि सानो पार्न**-ल्वाङलाई घोडीको दुधमा भिजाएर पिस्नू र योनिमा लगाउनू ।

७. **परिवार नियोजनमा**-ल्वाङलाई महीनावारी भएको चार दिनसम्म खानू भन्ने भनाइ छ । सो परीक्षा गर्नुहोला ।

८. ल्वाङको चूर्ण मैथुनको समयमा अलिकता मैथुनान्तर राखी लगाउनू त गर्भ रहँदैन भनिन्छ ।

९. **मुखको गन्धमा**-ल्वाङ चपाउनाले मुखको गन्ध जान्छ, पाचनक्रिया ठीक हुन्छ ।

१०. **तिर्खा रोगमा**-प्यास लाग्ने रोगमा पानीमा २-३ वटा ल्वाङ हाली उमाल्नुपर्छ र चिसो पारी पिउनुपर्छ ।

११. **स्वर बिग्रेमा**-ल्वाङ चपाइरहनाले पनि स्वर बिग्रेकोमा लाभ गर्छ । साथै, गला साफ गर्छ, स्वर सुक्दैन ।

१२. **बुढ़ेसकालमा**-(वृद्धावस्थामा) रिङ्टा लागे ल्वाङ चार-पाँचवटा उमाली खाने गरे लाभ गर्छ ।

१३. **छाती दुख्नेमा**- हिन्दीमा छाती दुख्नुलाई 'पसलीका दर्द', 'नेपालीमा "करङ दुखेको' भनिन्छ । छातीको भित्र करङ दुख्ने रोग भए बालकलाई श्वास फेर्न मुश्किल पर्छ । यस्तो रोगमा ल्वाङ, केशर, सुहागा र गोलमरीच बराबर पिसेर पानीको रस वा अदुवाको रसमा मिलाएर पिसेर गोलमरीचको दाना-बराबर जत्रो गोली दिनमा चार-पाँचपटक एकेकवटा गोली खान दिनू । यस रोगमा लाभ गर्छ ।

१४. **दम वा श्वास चढ्नेमा**-ल्वाङ, आकडाको फूल र कालो नून मिलाएर गोली बनाउनू र चुस्ने गरे श्वासनलीमा लाभ गर्छ ।

नोट- आकड़ाको फूल पन्सारीको दोकानमा पाइन्छ ।

१५. **अजीर्णमा**-खाएको नपचेमा ल्वाङ र हरड़ (हर्रो)को क्वाथ बनाएर त्यसमा सिंधेनून मिलाई खाने गरे लाभ गर्छ (हरड़ (हर्रो) पनि पंसारीको दोकानमा पाइन्छ ।)

१६. **आँखाको रोगमा**--आँखाको पाक (फोँड़ा) मा ल्वाङ पिसेर त्यसमा मह मिलाएर सुर्मा लगाउनु, आँखाको सेतो भागको रोग जाती हुन्छ ।

१७. **मुटुको जलनमा**-ल्वाङ पिसेर चिसो पानीमा फिटेर मिश्री मिलाई पिउनाले मुटु वा हृदयको जलनमा लाभ गर्छ ।

१८. **भुँड़ीमा अफरा हुने रोगमा**-ल्वाङको फाण्ट दुइ औंस (दश रत्ती), सोडाबाइ-कार्बन मिलाएर खानुपर्छ ।

१९. **टाउको दुख्ता**- ल्वाङ बारवटा, अफिम चार लाल भर (२ ग्राम) पानीमा फिटेर वा घोटेर केही गरम गरेर निधारमा लगाउनाले रुघा लागी कपाल दुखेमा लाभ पर्छ ।

२०. **भोक जगाउनुमा**-पाचकको लागि ल्वाङ, सुठो, ज्वानो, सिंधेनून मिलाएर त्यसको बराबर गुड मिलाएर पिस्नुपर्छ र तीन-तीन रत्तीको गोली बनाएर खाने गरे फाइदा गर्छ ।

२१. **आम अतिसार (भेडेमासी)मा**- यो रोगमा ल्वाङ, जाइफल, जीरा र सुहागा मिलाएर पिस्नुपर्छ र महसित वा चीनीसित मिलाएर खानुपर्छ ।

२२. **रुघामा**-ल्वाङको तेलमा शक्कर मिलाई खान दिनुपर्छ औ ल्वाङको तेल रूमालमा एक दुई थोपा चुहाइदिनू र त्यो सुँघ्ने गरे रुघामा लाभप्रद छ ।

४. कपूर (बाल्ने कपूर)

१. **केटाकेटीहरूको खोकीमा**- केटाकेटीहरूलाई खोकी लाग्दा 'बाम' वा 'भिक्स' मालिस गर्नुको कारण हो, पिपरमेंट र कपूर मिलाउँदा सत्यजीवन बनिन्छ । सत्यजीवन मलग (मलहममा) मा फिट्दा 'भिक्स' बनिन्छ ।
भिक्स वा बाम नपाएमा कपूर र पिपरमेंट (पानमा खाने) भए बनाउन सकिन्छ ।

२. **आँखाको फुलोमा**-बरको दूधमा असली भीमसेनी कपूर पुरा-पुरा मात्रा मिलाएर दिनहुँ लगाउनुपर्छ । थोरै दिनमा आँखा राम्रो हुन्छ ।

३. **घाउमा कीरा परेमा**-यदि घाउमा कीरा परे कपूर लगाइदिनाले कीरा मर्छ ।

४. **दाँत दुखेकोमा**-दाँत दुख्दा उदुम्बरको (डुम्रीको) दूधमा कपूर मिलाएर लगाउँदा जाती हुन्छ । 'उदुम्बर' संस्कृत, गूलर हिन्दी, डुम्री नेपाली शब्द हो । यो नपाए कपूर मात्र लगाए पनि हुन्छ ।

५. **काटेकोमा**-काटेको वा चोट लागेकोमा कपूर धुलो पारी भरिदिनाले खून झट्ट बन्द हुन्छ ।

६. **सुजाकमा**-सुजाकमा लिंगको छातादेखि माथि कड़ा हुन्छ, दुख्छ औ पोल्छ, पीप आउँछ । यो रोगमा कपूरको तेल मल्नुपर्छ । चार लाल अफीम, दुइ रत्ति भर कपूर मिलाएर पिस्नू अनि छातादेखि माथि थाप्लोमा लगाउनुपर्छ ।

७. **स्वप्नदोषमा**-स्वप्नदोषमा कपूर उत्तम दवाई हो । पिशाबमा वीर्य निक्लनु, शुक्र-मेद रोग आदिमा कपूर दुई रत्ति भर सुत्ने बेलामा दूधसँग अथवा ज्वानोसँग खानाले उत्तम लाभ गर्छ ।

८. **अर्श**-बबासीर-(हर्षा) मा कपूरको मलहम बनाएर लगाउने गरे

केही दिनमा रोग जाती हुन्छ, खून आउन बन्द हुन्छ, बबासीरको फोको सुक्छ ।

९. **अजीर्ण रोगमा**-यस रोगमा भुटेको ज्वानो पाँच तोला, सिंधे-नून एक तोला, कपूर दुई रत्ति मिलाएर सुत्ने बेलामा चार मासा दिनहुँ खाने गर्नू ।

बदहजमी (नपचेको) अमिलो डकार आउन जाती हुन्छ ।

दादमा कपूरको मलहम लगाउनुपर्छ ।

(एक रति - एक लाल)

५. सोंफ (सूप)

सोंफ ठण्डा अति पाचन हो । यसले भोक बढाउँछ एवं प्यास बुझाउँछ ।

१. **वमन (छाद्ने रोग)मा**-सोंठ (सुकेको अदुवा), बड़ी अलैची, पुदीनाथा अलि-अलि लिएर पिस्नू र एक गिलास चिसो पानीमा फिटेर अलि-अलि गरेर पिए वमन (छाद्ने रोग) जाती हुन्छ ।

२. **रगतमासीमा**- सोंफलाई मिश्री मिलाएर दिनमा एक मासाको खुराक गरी तीन वा चारपल्ट खाने गरे रगतमासी जाती हुन्छ ।

३. **तिर्खा लाग्ने रोगमा**-एक तोला सोंफ, आधा सेर पानीमा हालेर पकाउनू । चिसो भएपछि पिउन दिए तिर्खा लाग्ने रोग जाती हुन्छ ।

४. **आँखाको रोशनी बढाउनमा**-सोंठको चूर्ण एक तोला, आधा तोला रातो सक्कर मिलाएर दिनहुँ सुत्ने बेलामा खाने गरे आँखाको रोशनी बढ्छ ।

५. **अतिसारमा**-सोंफ, पुदीना, बड़ी अलैची पिसेर चाट्नाले बालकहरूको पखाला अतिसार जाती हुन्छ ।

६. **पखालामा**- सोंफ, सोंठ- आँपको कोयाको गुदीको चूर्ण बनाएर ३-३ मासा खानाले पखाला थामिन्छ ।

६. तुलसी

तुलसी पनि एक आवश्यकीय औषधि हो । यसलाई हिन्दूहरू पूजा गर्छन् ।

१. **नाकको गन्धमा**-यसमा तुलसीको पात माडेर सुँघ्नू । तुलसीको पात माड़ेर नाकमा लगाउनाले दुर्गन्ध हराउँछ, नाकको कीरा पनि मर्दछन् ।

२. **कफमा**- तुलसीकी पातको रस महसित वा अदुवासित मिलाएर खानाले कफ हराउँछ ।

३. **कान दुख्नेमा**- तुलसीको पातको रस मनतातो पारेर कानमा चुहाउनाले कान दुख्ने जाती हुन्छ ।

४. **मूर्छा रोगमा**- तुलसीको पातको रस नूनमा फिटेर नाकमा चुहाउनाले मूर्छा रोग जाती हुन्छ ।

५. **दिमागी गर्मीमा**- तुलसीको ५-७ वटा पात औ ३-४ वटा गोल-मरीच मिलाएर घोटेर दिनहुं एक गिलास पानीमा शरबत झैं बनाई पिउने गर्नू । एक्काईस दिन यस प्रकारले शर्बत पिउनाले रोग जाती हुन्छ ।

६. **मृगी रोगमा**- तुलसीको हरियो पात मृगी रोगको रोगीको शरीरमा तेल झैं मल्नू ।

७. **ज्वरोमा**- सबै प्रकारको ज्वरोमा तुलसीको पातको चिया बनाएर मरीच मिसाई पिउन दिनुपर्छ ।

८. **खोकीमा**-खकार बेसी आउने खोकीमा तुलसीको रस, मह औ गोलमरीच मिलाएर चाट्ने गर्नू ।

९. **निमोनियामा**- सन्निपात (सन्धिवात वा निमोनिया) परेकोमा हरियो तुलसीको रस निचोरेर त्यसमा मरीच भिजाएर बिहान-बेलुकी खान दिनू ।

१०. **स्वप्नदोषमा**-तुलसीको बीज (गेड़ा) चार-चार मासा केही दिन ताजा पानीमा खानाले स्वप्नदोष जाती हुन्छ ।

११. **कपाल दुख्नेमा-** रुघा लागी कपाल दुख्नेमा तुलसीको पात छायामा सुकाउनू र पातलो लुगामा पोको पारेर सुँघे यसमा शीघ्र लाभ गर्छ ।

१२. **हावा शुद्ध गर्नमा-** घरमा चारैपट्टि तुलसीको बोट छ भने त्यो घरमा हावा विशुद्ध हुन्छ । उडुस, लामखुट्टे, मच्छर कम हुन्छ ।

१३. **दाँतमा कीरा लागेमा-** तुलसीको रस दाँतमा तेल लगाए झैं ५-७ थोपा लगाए कीरा मर्दछ ।

१४. **भुँडी ढाड़िनेमा-** बालकहरूको भुँडी ढाडिंदा तुलसी र पानको पातको रस मिलाएर दिनू ।

१५. **सास बढ्नेमा-** बालकहरूको सास बढ्ने रोगमा तुलसीको पातको रसमा मह मिलाएर अलि-अलि चाट्ने औ चटाउने गरे रोग जाती हुन्छ ।

१६. **दाँत उम्रने वा उम्रदा-** तुलसीको पातको रस दारिमको रससँग मिलाएर दिनाले केटाकेटीहरूको दाँत सजिलै उम्रन्छ ।

१७. **रिंगटा लाग्नेमा-** तुलसीको पातको रस चीनीसँग मिलाएर खाने गरे लाभ गर्छ ।

१८. **दाँत दुख्ने रोगमा-** तुलसीको पात पिसेर मरीचको दाना बराबर गरी गोली बनाएर एउटा-एउटा गरी दुखेको दाँतमा च्यापि-राख्नाले दुखेको दाँत जाती हुन्छ ।

१९. **मुखमा छाला जाने रोगमा-** तुलसी र चमेलीको पात चपाउनू । मुखको घाउमा तुलसीको पात चपाएर लगाउनाले घाउ जाती हुन्छ ।

२०. **भुँड़ी दुख्नेमा-**तुलसीको पातको र अदुवाको रस मिलाएर खाने गरे भुँड़ी दुख्ने जाती हुन्छ ।

२१. **रतौंधीमा-** तुलसीको पातको रस दिनमा पाँच-सातपल्ट आँखामा लगाउनाले राती नदेख्ने (रतौंधी) ठीक हुन्छ ।

२२. **दादमा-** तुलसीको हरियो पात दादमा खूबै रगड्नुपर्छ । दाद जाती हुन्छ ।

२३. **वमनमा-** (छाद्ने रोग)-तुलसीको पातमा दालचीनी घोटेर खाने गर्नु असल हो । छाद्ने, छेर्ने उपरतली रोगमा तुलसीको बीज (दाना) मिहीन पिसेर गाईको दूधसँग खाने गरे उपरतली जाती हुन्छ ।

२४. **नाथ्री फुटेकोमा-** तुलसीको पातको रस नाकमा चुहाउनाले रगत बग्ने रोग जाती हुन्छ ।

२५. **रगत छाद्ने रोगमा-** तुलसीको दाना पिसेर महसँग चटाउनाले रगत छाद्ने रोग जाती हुन्छ ।

२६. **भुँडी दुख्नेमा-** तुलसीको पातको रस पिउनाले भुँडी दुख्ने जाती हुन्छ ।

२७. **सुखा खोकीमा-**तुलसीको मञ्जरी, सोंठ औ पियाज मिहीन पिसेर महसँग चाट्नुपर्छ, सुखा खोकी जाती हुन्छ ।

२८. **लामखुट्टेले नटोक्ने उपायमा-** तुलसीको पातको रस शरीरभरि घसेर सुत्नाले लामखुट्टेले टोक्दैन ।

२९. **खाना नपच्ने रोगमा-** तुलसीको ताजा पातको रस १० ग्राम सँधै बिहान पिउनाले रोग जाती हुन्छ ।

३०. **ज्वरोमा-** तुलसीको पातको रस मरीचसँग खानाले विषम ज्वरो जाती हुन्छ ।

३१. **माकुरो वा मूसाले मुतेको औ टोकेकोमा-** तुलसीको रसले लाभ गर्छ ।

३२. **सडेको घाउमा-** तुलसीको पात सुकाएर धुलो पारी त्यो धुलो घाउमा छरिदिनाले घाउको कीरा मर्छ ।

३३. **रुघामा-**तुलसीको पात दश पत्ता, बदाम ५ दाना र मरीच पाँच दाना चपाएर खानाले रुघाले टाउको दुख्ने जाती हुन्छ ।

३४. **पखालामा-**तुलसीको बीउ एक दुई लाल भर, छोटी अलैंची तीन चार दाना पिसेर मह मिलाई आमाको दूधसँग खुवाउनाले बालकहरूको पखालामा लाभ गर्छ ।

३५. **सास बढ्नेमा-** तुलसीको पातको रस तीन-चार आना भर, मरीच पिसेको एकाना भर, गाईको दूध आठ आना भर घिउसँग खानुपर्दछ ।

७. निम्बू (कागती)

१. **कब्जमा-** टट्टी कड़ा हुने रोगमा कागतीको रसमा चीनी मिलाएर खानाले फाइदा गर्छ ।

२. **अजीर्णमा-** खान मन नलाग्ने, खाए उल्टी हुन खोज्नेमा निम्बूको रसमा अदुवा, सेंधानून मिलाएर खानुपर्छ वा निम्बूको रसमा जाइफल घोटेर खानाले पनि लाभ गर्छ । निम्बूलाई दुई फ्याँक पारी चिर्नू र सोंठ, सेंधानून छर्नू र आगोमा तताएर चुसेर खानु त अजीर्ण रोग जाती हुन्छ ।

शुद्ध गन्धक, सेंधानून, सोठ (मधेसको सुकेको अदुवा वा सुठो) सोंठ नभए अदुवाले पनि काम चल्छ । यी तीनवटा मिलाएर पिस्नू र चनाको दाना बराबर गोली बनाउनू र बिहान-बेलुकी दुई-दुई गोली खाने गर्नू, यसले नरुच्ने रोग जाती गराउँछ, साथै भोक बढ़ाउँछ ।

३. **भुंड़ीको रोगमा**-निम्बूको रसमा सनाइपत्ती, त्रिफला र बिरेनून पिस्नू । चनाको दाना बराबर गोली बनाएर बिहान-बेलुकी दुइ-दुई गोली एक एक गिलास पानीसँग सेवन गरे सब प्रकारको भुँड़ीको रोग जाती हुन्छ ।

४. **संग्रहणीमा**-यो रोगमा जस्तो खायो उस्तै टट्टीमा निस्कन्छ । त्यसमा कागती दुई फ्याँक पारी काट्नुपर्छ र एक लालगेड़ी भर अफीम राखेर कप्टेरोमा जस्ताको तस्तै पारी आगोमा तताउनु-पर्छ । तताएपछि निकालेर चिसो बनाएर रस चुसेर खानुपर्छ ।

५. **उपरतलीमा**-निम्बूको रसमा केसर घोटेर खानुपर्छ ।

६. **पिलीया रोगमा**-हात-खुट्टा, पिशाब सबै पहेंलो हुने रोगमा तीन चार दाना निम्बूको रस, एक गिलास पानीमा निचोरेर उभिएर खड़ा-खड़ी बिहान खाली पेटमा पिउने गरे लाभ गर्छ ।

७. **बबासीरमा-** निम्बू चिरेर नून लगाउँदै चुस्ने गर्नुपर्छ ।

८. **मलेरिया ज्वरोमा**-निम्बूलाई चिरेर एक लाल भर अफीम मिलाई तताएर चुस्नुपर्छ ।

९. **चारदिने ज्वरोमा**-चार आनी भर चुना केही पानीमा फिट्नू र एउटा निम्बू निचोरी त्यसमा मिलाउनू । जब चुना फेदमा बस्छ, ज्वरो आउनुभन्दा अघि नै पानी निथारेर खानुपर्छ ।

१०. **खून सफा गर्नुमा**-डेढ दुइ औंस निम्बूको रसमा यसको बराबर पानी मिलाएर पिउनुपर्छ ।

११. **रतौंधीमा**- सँधैं दुइ दुइ थोपा निम्बूको रस आँखामा लाउने गरे रतौंधी जाती हुन्छ ।

१२. **कृमि-रोगमा**-चूर्ना वा जुका परेकोमा बिजोरा निम्बूको बोक्रा अथवा त्यसको जराको काँड़ा बनाएर खानुपर्छ ।

१३. **केश झर्नेमा**-निम्बूको रसमा अमला घोटेर केशमा लगाउनुपर्छ ।

१४. **कान दुख्नेमा**-निम्बूको रसमा अदुवाको रस मिलाई कानमा नुहाउनुपर्छ ।

१५. **पसली (करङभित्र) दुख्नेमा**-घोडाको पछिपट्टिको सोमको माथिको चुच्चो जहाँ रौं हुँदैन त्यो ठाउँमा पाप्रा हुन्छ । नङले कोट्याउँदा उक्किन्छ । त्यो पाप्रा शनिवार उप्काएर राख्नुपर्छ । केटाकेटी वा जवानको छाती दुख्दा एक लालदेखि एकानी भरसम्मको खुराक बनाई गरम पानीसित घोटी खानुपर्दछ ।

नोट- (सोम भनेको घोडाको नाल ठोकेको अलिमाथि खाली ठाउँ हुन्छ, त्यसैलाई भनिन्छ) ।

८. खोर्सानी

१. **कुकुरले टोकेकोमा**-जुन ठाउँमा कुकुरले टोकेको छ, त्यो ठाउँमा हाम्रो पहाडमा सिस्नुको जरा घोटेर लगाउने चलन छ । तर दुई तीन ढेडी खोर्सानी तोरीको तेलमा पिसेर तीन चार दिनसम्म लगाए घाउ जाती हुन्छ । कुकुरले टोकेको घाउमा खोर्सानी लगाउन मानिसहरू डराउँछन्, तर तेलमा फिटेर लगाउनाले पोल्दैन, तेलकै राग मात्र थाहा हुन्छ ।

२. **भुँड़ी दुख्नेमा**-चार लालगेडी भर खोर्सानी गुडमा डल्लो बनाई

खानाले लाभ गर्छ ।

३. **नयाँ ठाउँमा**-परदेश जाँदा घीउमा डढाएको खोर्सानी खानासित खानाले नयाँ ठाउँको पानीले हानि गर्दैन ।

४. **पेट काट्नेमा**-खोर्सानी, हिङ, बाल्ने कपूर बराबर मिलाएर पिस्नू र एक-एक लाल भरको गोली बनाई दिनहुँ तीन गोलीको खुराक बनाई तीनपल्ट खानाले पेट काटेर पखाला लाग्ने रोग जाती हुन्छ । यो गोली बनाएर सुकाई राख्दा पनि हुन्छ ।

५. **घाउमा**-खोर्सानी घिउमा डढाएर घाउ खटिरामा लगाउनाले जाती हुन्छ ।

६. **थुक बेसी आउनेमा**-खोर्सानी चार-आना भर, नून चार तोला, आधा सेर पानीमा फिंटेर पकाउनू र त्यो पानीले घाँटीसम्म गडगड गर्नुपर्छ । मुखको स्वाद फर्किन्छ, थुक बेसी लाउन बन्द हुन्छ ।

७. **कब्जमा**- खोर्सानी चार आना भर, सोंठ आधा तोला र रेबन्द चीनी आधा तोला मिलाएर पिस्नू र दिनहुँ दश दिनसम्म खानाले कब्ज र पाचन-शक्ति ठीक पार्दछ ।

९. पियाज

१. **रगतको कमीमा**-जसको शरीरमा रगत कम्ती छ उसले सदैव पियाज खाने गरे लाभ गर्छ ।

२. **बवासीरमा**-मौरीको महमा पियाजको रस मिलाएर खाने गरे रगते बवासीर रोग जाती हुन्छ ।

३. **बेहोशीमा**-मूर्छा (बेहोश) भएकोमा पियाज सुँघ्नाले लाभ गर्छ ।

४. **पोल्ने रोगमा**-शरीरको कुनै भागमा पोल्ने रोग भए पियाज काटेर दल्नाले जाती हुन्छ ।

५. **खून सञ्चालनमा**-पियाज खानाले रक्त-संचालन राम्ररी हुन्छ ।

६. **कान दुख्नेमा**-पियाजको रस मनतातो गरेर कानमा चुहाउनाले कान दुख्नु जाती हुन्छ ।

७. **भोक बढ्न**-पियाजको रसले भोक बढ्छ ।

८. **सर्दीमा**-कलेजोको धट्कने रोग र थाङ्ने ज्वरो आदि रोगमा पियाजले लाभ गर्छ ।

९. **शरीर सुनिनेमा**-पिशाब-थैलीको खराबीको कारणले शरीर सुनिएको भए पियाजले लाभ गर्छ ।

१०. **फियो र वादीमा**-पियाजको रसमा सिर्का मिलाएर खानू ।

११. **सुकेनास (टी०बी०)मा**-सुकेनासलाई पियाजले बढ्न दिँदैन ।

१२. **पखालामा**-पियाज मसिनो काटेर दहीमा मिलाएर खानाले रोग जाती हुन्छ ।

१३. **गठियामा**-हात-खुट्टाको जोड्नी-जोड्नीमा दुख्ने रोगमा पियाजको रस तोरीको तेलमा फिटेर मल्नू ।

१४. **विषालु चोटमा**-माकुराले मुतेको, बिरालोले टोकेको, मौरीले चिलेको आदिमा पियाज कुटेर दलिदिनू ।

१५. **खुट्टा फुटेकोमा**-पियाज कुटेर बाँध्नू वा पियाज पोलेर तात-तातै कुल्चनु, खुट्टा फुटेको र दम्को परेको जाती हुन्छ ।

१६. **घाँटीको जलनमा**-पियाज, दही र गोलमरीच मिलाएर खानू ।

१७. **आँखाको कमजोरीमा**- आँखा कमजोर भए पियाजलाई कुटेर निचोर्नू त्यो रस बराबर मौरीको मह मिलाएर कपडछान गरी बिहान-बेलुकी पन्द्र-बीस दिन आँखामा लगाउनाले आँखा राम्रो देख्न थाल्छ । यसले नयाँ मोतियाबिन्द पनि काट्छ । यो दवाई पुरानो भए ग्यास जान्छ । तीन दिनसम्म शीशीमा राम्ररी कर्क लगाएर राखे काम चलाउन सकिन्छ । पियाजका टुक्रा सफा शीशीमा सफा चीजमा खूबै सफासित कुट्नुपर्छ र कपडछान गर्नुपर्छ ।

१८. **उत्तेजनामा**- पियाजले उत्तेजना बढाउँछ । अविवाहित पुरुष र नौजबान पुरुषहरूले पियाज बेसी खाए स्वप्नदोष रोग हुने डर हुन्छ ।

११. **छारे रोगमा**- पियाज कुटेर नाकमा चुहाइदिनाले झट्टै होश फर्कन्छ ।

१०. लहसुन (लसुन)

१. **बाथरोगमा**-बायबिडङ्गको चूर्ण ३० ग्राम, लहसुन (लसुन) ६० ग्राम र घिउ १२० ग्राममा पकाएर तीन तीन ग्रामको खुराक बनाएर खाए सबै प्रकारको बाथ रोग जाती गर्छ । तेलमा लहसुन डढाएर मालिस गरे पनि लाभ गर्छ ।

२. **भुँडी दुख्नेमा**-लहसुनको रस दश थोपादेखि तीस थोपासम्म खानू ।

३. **गानोमा**-लहसुन पिसेर खानू ।

४. **विषम ज्वरोमा**-ज्वरो बिग्रेमा लहसुनलाई घीउ वा तेलमा डढाएर त्यो घीउ वा तेल पिउनू ।

५. **मुटुको रोगमा**-लहसुनले जाती पर्छ ।

६. **शरीर सुनिएकोमा**-लहसुनले लाभ गर्छ ।

७. **घाउ धुनुमा**-लहसुन पानीमा मिलाएर घाउ धुनु उत्तम हो ।

८. **घाँटीको रोगमा**-लहसुनको रस चुस्ने गरे घाँटी दुख्ने जाती हुन्छ ।

९. **जिब्रो सुनिएकोमा**-जिब्रो सुनिए लहसुन पिसेर लेप लगाउनू।

१०. **कान दुख्नुमा**-लहसुनको पातको रस वा लहसुन तेलमा डढाएर त्यो तेल कानमा चुहाउनू ।

अन्य- मासिक धर्ममा पेट दुखे लहसुन आठ दश केस्रा (पोटी) खानू । पशुहरूको गलामा रोग भए आठ दश केस्रा लहसुन पिसेर खुवाउनू । मूर्छा रोग र टाउको दुख्नेमा लहसुनको अर्क बनाएर नस झैं सुँघ्नू ।

बाजीकरणमा- लहसुन एक डल्लो छोड़ाएर कुटेर मिश्री र घीउमा डल्लो पारेर खाए उत्तेजित हुन्छ ।

लहसुन खाने मान्छेले मद, मासु औ अम्मल पदार्थ खानु असल हो । लहसुन खाएर घाममा हिड्नु र कड़ा काम गर्नु हुँदैन ।

स्वप्नदोषमा-लहसुनको एक पोटी (केस्रा) चबाउनुपर्छ । यसले स्वप्नदोष नष्ट हुन्छ र कामवासना कम्ती हुन्छ ।

मोच वा नदेखिने चोटमा-लहसुनको रस नूनमा मिलाएर मालिश गरी दुखेको ठाउँमा पट्टी (लुगाको) बाँधिदिए मोच जाती हुन्छ ।

दाद (दिनाई) मा- लसुन पिसेर लगाउनाले दाद नष्ट हुन्छ ।

वीर्य-वृद्धि एवं विकारमा-लहसुनको केस्रा छोडाएर सफासित घिउमा भुट्नुपर्छ, तर डढाउनु हुँदैन, त्यसपछि दूधसित खीर बनाएर (पकाएर) एक महीनासम्म त्यसरी खानुपर्छ । यसले वीर्य बढ्छ र नपुंसकता नष्ट हुन्छ । यसले गठिया बाथ पनि समूल नष्ट हुनेछ ।

आमातिसारमा-एक तोला लहसुनको रस एक तोला गाईको घीउ मिलाएर दिनू । बिच्छीले डसेको ठाउँमा लहसुनलाई अमचूर (सुकेको आँप कुटेको धुलो) संग मिलाएर लेप गर्नू ।

टाउको दुख्दा-दुवै कनपटीमा लहसुन पिसेर लगाउनू ।

११. नौसादार

यो सुन उज्याल्ने काममा ल्याइन्छ ।

१. **दाँत दुख्नेमा**-जौको दाना बराबर गोली बनाएर कीराले खाएको खोक्रोमा भरिदिनाले तुरुन्तै आराम हुन्छ ।

२. **दुबी रोगमा**-यो रोगमा छालामा सेतो टाटे-पाग्रे दाग हुँदै जान्छ । यो रोगमा नौसादर महगा पिसेर सेतो भएको ठाउँमा लगाउनाले रोग जाती हुन्छ ।

३. **टाउको दुख्नेमा**-नौसादरमा चुना मिलाएर एउटा शीशीमा हालेर हल्लाउनू । त्यो सुँघ्नाले रुघाले टाउको दुखेको जाती हुन्छ ।

पागलपन र बेहोशीलाई पनि यो दवाईले जाती गर्छ । तर दवाईको ग्यास उड्न दिनु हुँदैन । शीशीमा हावा नपस्ने गरी राख्नुपर्छ ।

१२. हर्दी (बेसार)

१. **सुन्दरतामा**-हर्दी शरीरमा घसेर नुहाउनाले सुन्दरता बढ्छ ।
२. **चिलाउनेमा**-खटिरा आदिमा हर्दी घस्नाले लाभ गर्छ ।
३. **पिलो पकाउनुमा**-हर्दी एक चम्चच, बाँसको पात एक मुठ्ठी, नून, तेल, आँटा एक-एक चम्मच मिलाएर पकाई पिलिएको ठाउँमा बाँधिदिए जाती हुन्छ ।
४. **चोट लागेकोमा**-यसमा हर्दी पिसेर लगाए लाभ गर्छ ।
५. **आँखा दुख्नेमा**-हर्दी पकाएर मिहीन बनाउनू र त्यसको सुर्मा लगाउनू लाभ गर्छ ।
६. **पेट-रोगमा**-हर्दी वायुनाशक पाचक हो । हर्दी चार लाल, गोलमरीच दुई लाल, छोटी अलैंची दुई लाल मिलाएर एक खुराक बनाउनू । जति खुराक खानु छ, त्यति उही प्रकारले बनाउनू ।
७. आजकल खाने सब्जीमा रंग हाल्ने चलन छ, तर तिहुन-तरकारीमा हर्दी हाल्नु उत्तम हो ।

१३. दालचीनी

१. **अरुचिमा**-खाना नरुच्ने रोगमा दालचीनी, छोटी अलैंची, सुठो तीनै मिलाएर कुट्नू र चूर्ण बनाउनू । चार आना भरको खुराक बनाएर खाने गरे खानमा रुचि हुन्छ ।
२. **जिब्रोको शून्यता रोगमा**-दालचीनी, छोटी अलैंची, तेजपत्ता कुटेर खानाले निको हुन्छ, कुल्ला गर्नाले जिब्रोको शून्यता हराउँछ ।

३. **छाद्ने वा वमन हुने रोगमा**-दालचीनी र ल्वाङको काँढा बनाएर महमा मिलाएर चिसो भएपछि खानू वा पिउनू ।

नोट- काँढा बनाउँदा एक सेर पानीमा औषधि हालेर उमाली सुकाएर एक छटाँक वा आधा पाउ पानी बनाइन्छ, त्यसलाई काँढा भनिन्छ ।

१४. अम्बक (अम्बा)

१. **पखालामा**-अम्बकलाई काटेर सुकाउनुपर्छ र आँटा मुछेर त्यसको बीचमा राखेर डल्ला बनाउनू र भुङ्ग्रोमा पोल्नू । बाहिरको आँटा डढेपछि आगोबाट निकालेर चूर्ण बनाई महसित बिहान-बेलुकी खानू । जस्तै पखाला पनि थामिन्छ ।

पखालामा अम्बक त्यस प्रकारले खाँदा मह नपाएमा दहीसित खाए पनि हुन्छ । अम्बक रुचिकर हो, अधिक खानाले हानि गर्छ । अम्बकले पगला मान्छे पनि राम्रो हुन सक्छ भन्ने धन्वन्तरिको भनाइ छ ।

२. **रुघामा अम्बक**-रुघामा अम्बक पोलेर खानाले लाभ गर्छ ।

३. **मानसिक रोगमा**-अम्बक बेलुकी चिसो पानीमा भिजाएर राख्नू । बिहान उठ्नासाथ खूब राम्रो चपाएर खानू । यसो गर्नाले मानसिक फिक्रीको भार कम हुन्छ । अम्बकले दिमागको प्रत्येक नशालाई बल दिन्छ ।

४. **कब्जमा**-जुन मानिसलाई कब्ज छ, मलमा बेसी दुर्गन्ध आउँछ, खून खराब छ, शरीरमा खटिराहरू निस्कन्छन् भने खानापछि अम्बक खाए लाभ गर्छ, आँतलाई बल दिन्छ ।

५. अफीम र भाँगको नशा अम्बकले शान्त गर्छ ।

६. यदि कुनै स्त्री रजस्वला छन् वा प्रसूति वा शरीरको जोड्नी-जोड्नीमा दुख्छ वा सुत्केरी छन् भने अम्बक खान नदिनू । खानैपरे बेलुकी भिजाइराखेको बिहान खाना खाएपछि खाए हुन्छ । खाली पेटमा खान दिनु हुँदैन ।

१५. केरा

१. **स्वप्नदोषमा**- बिहान-बिहान एउटा पाकेको केरा एक चमच मौरीको महसित खाए रोगमुक्त हुइन्छ ।

२. **श्वेत-प्रदर र रक्त-प्रदरमा**-यो रोगमा स्त्रीहरूको योनिबाट सेतो पानी निस्कन्छ, यसमा पनि मह र केरा खानाले दुवै रोगमा लाभ गर्छ ।

३. **केटाकेटीले माटो खाएमा**-केरा खान दिनाले पेटको माटो त्यसले बाहिर निकालिदिन्छ ।

१६. मेथी

१. **बाथ रोगमा**-मेथीलाई पानीमा उमालेर अलिकति नून र मरीच मिसाई पिउनू ।

२. **आउँमा**- आउँ परेमा मेथीको चूर्ण बनाएर दहीमा मिलाएर खानू ।

३. **रुघा खोकीमा**-प्रत्येक सब्जीमा मेथी हालेर खानू ।

४. **बहुमूत्रमा**-यो रोग (घरि-घरि पिशाब लाग्ने) मा मेथीको पातको रस दुई-दुई सय ग्राम खानू ।

५. **भोक लाग्ने रोगमा**-पालकको सब्जीमा मेथी मिलाई खानू ।

६. **बबासीरमा**-खूनी बबासीरमा मेथीको बीज दूधसित खानू ।

७. **मासीमा**-मासीमा मेथीको पात घीउमा भुटेर खानू ।

८. **पिलोमा**-मेथी पिसेर लेप गर्नाले पिलो निचोरिन्छ ।

९. **रुघामा**-मेथी तीन मासा, अलसी तीन माशा एक पाउ पानीमा पकाउनू । एक छटाँक रहेपछि कपड़छान गरी पिउने गर्नू, रुघा बिग्रेको र त्यसबाट ज्वरो आएको जाती हुन्छ ।

१०. **कमर दुख्नेमा**-मेथीको लड्डू महीना दिनसम्म खानू, मेथी खारेको तेलले दुख्ने ठाउँमा मालिश गर्नुपर्छ ।

११. **कामशक्तिमा**-चालीस दिनसम्म मेथीको बर्फी एक-एक पाउ

दूधसित बिहान-बेलुकी सुत्ने बेलामा दिनहुँ खाने गरे कामशक्ति बढ्छ ।

१२. **चोटमा**-मेथीको पात पुल्टिस बाँध्नुपर्छ ।

१३. **बबासीरमा**-मेथीको काँढ़ा बनाएर पिउनू वा दूधमा पकाएर पिउनुपर्छ ।

१४. **सुत्केरीमा**-मेथी खानासित मिलाएर दिनाले गर्भाशय शुद्ध हुन्छ, भोक बढ्छ ।

१५. **जलनमा**-पोलेको ठाउँमा मेथी पानीमा पिसेर लेप गर्नाले जलन शान्त हुन्छ । मेथीको पात पिसेर लगाउनाले शरीरको बाहिरको जलन शान्त हुन्छ । मेथीको पातको रस (शर्बत) बनाई पिउनाले शरीरभित्रको जलन शान्त हुन्छ ।

१६. **सुनिएकोमा**-सुनिएकोमा मेथीको साग आलुमा मिसाएर पकाएर खानुपर्छ ।

१७. पुदीना

पुदीना प्रत्येक घरमा चटनी बनाएर खाने चलन छ । पुदीनाको अर्क किन्न पनि पाइन्छ । यो उत्तम औषधि हो । पुदीना निम्न-बिमारीहरूमा औषधिको रूपमा लिइन्छ ।

१. **ज्वरोमा**-शीत ज्वरो र साधारण ज्वरोमा पुदीनाको रस एक तोला र अदुवाको रस एक तोला मिलाई खुवाउनुपर्छ ।

२. **बाथ रोग, कृमि रोगमा**- पुदीनाको रस एक तोलादेखि दुई तोलासम्म खुवाउनु वा खानुपर्छ ।

३. **रुघामा**-पुदीनाको रस एक दुई थोपा नाकमा चुहाइदिनुपर्छ रुघा पाकेर जाती हुन्छ ।

४. **पखाला र खोकीमा**-पुदीनाको रस एक-एक तोला खानुपर्दछ ।

५. **भुँड़ी दुख्नेमा**- पुदीनाको रस आधा तोला (६ मासा ४८ लाल),

अदुवाको रस आधा तोला (४८ लाल), बिरेनून एक आनी भर मिलाएर खानू । बिरेनून नभए सिंधेनून खाए हुन्छ ।

६. **बिच्छीले टोकेकोमा**-पुदीनाको रस आधा तोला (४८ लाल), अदुवाको रस आधा तोलामा मिलाएर खानुपर्छ ।

७. **मन्दाग्निमा**-खान नरुच्ने, पाचन शक्ति कमजोर भएमा पुदीनाको रस दश तोला (लगभग १२५ ग्राम) अदुवाको रस तीन तोला (लगभग ४० ग्राम) तथा निम्बूको रस बीस तोला (२५० ग्राम), मिश्री एक किलो मिलाएर चास्नी बनाउनू र दिनमा तीन-तीनपल्ट एक-एक तोला खाने गर्नु ।

८. **हैजामा**-छेर्नु छादनु रोगमा पुदीनाको रस एक-एक तोला पियाजको रसमा अथवा कागतीको रस आधा तोलामा मिलाएर खान दिनू उत्तम औषधि हो ।

९. **बाडुली लाग्ने रोगमा**-पुदीना र चीनी मिलाएर खाए यो रोग जाती हुन्छ ।

पुदीनाको अर्क बनाउने नियम- पुदीनाको ताजा पत्ता ६० ग्राम, रेक्टीफाइड स्प्रिट २० तोला (२५० ग्राम) मा मिसाएर शीशीको मुख बन्द गरिदिनू त एक हप्तामा स्प्रीट हरियो हुन्छ, यही नै पुदीनाको अर्क हो । यसको मात्रा- ५ थोपादेखि १० थोपा-सम्म दिन सकिन्छ । यसले शरीर दुख्ने, छादने-छेर्ने, पेट बटारिने, हैजा आदिमा काम दिन्छ । 'रेक्टिफाइड स्प्रिट' नपाए, २५० ग्राम पुदीना (सुकेको) चार किलो पानीमा बेलुकी भिजाइराख्नू । बिहान-बिहान रक्सी पारे झैं गरी अर्क बनाउनू । यसको मात्रा जति कम्ती बनायो उति कम्ती हुन्छ, ज्यादा बनाए ज्यादा दिनुपर्छ । माथि लेखिएका सबै रोगमा काम गर्दछ ।

१०. **कान दुखेकोमा**-पुदीनाको रस महमा मिलाएर कानमा टप्काउनू, कान दुखेको जाती हुन्छ ।

१८. धनियाँ

धनियाँ हामी विशेषत: मसलाको रूपमा खान्छौं । यसको गुण यस प्रकार छ :-

१. **भुँडी पोल्ने रोगमा**- धनियाँ चार तोला (४८ ग्राम) कुटेर एक पाउ पानीमा भिजाइराख्नू र बिहान उठेर मिश्रीसित फिटेर खानू ।

२. **तृषा (प्यास) रोगमा**-धनियाँको क्वाथ बनाएर चीनी वा मिश्रीसित पिउनू ।

३. **पिशाब पोल्ने र रोकिनेमा**-एक सय ग्राम धनियाँ एक गिलास पानीमा भिजाइराख्नू र चिया जस्तै रंग आएपछि छोक्रा छानेर मिश्रीसित फिटेर पिउनुपर्छ ।

४. **सेतो मासीमा**-धनियाँको क्वाथ दिए लाभ गर्छ ।

५. **खोकीमा**-धनियाँ र जेठीमधु (मुलेठी) को क्वाथ दिनुपर्छ, खोकी कम हुन्छ ।

६. **मुटुको रोगमा**-धनियाँसँग मिश्री वा चीनी मिलाई दिनुपर्छ ।

७. **पित्तको खराबी वा गर्मीले टाउको दुख्दा**-उक्त रोगले सताए धनियाँ पिसेर टाउकोमा लगाउनू । सकभर हरियो धनियाँ भए असल हो ।

८. **पिशाब पोल्नेमा**-धनियाँ आधा तोला (४८ लाल वा ६ ग्राम) फाँको लगाएर चपाउनू र माथिबाट गाईको काँचो दूध पिउनू ।

९. **पेटमा हावा भरिएर निद्रा नलागेमा**-हरियो धनियाँको रस बीस ग्राम मिश्रीमा मिलाएर पिए निद्रा लाग्छ ।

१०. **अमिलो डकारमा**-धनियाँको क्वाथमा मिश्री मिलाएर चार दिनसम्म दिनमा दुइपल्ट खाने गरे अमिलो डकार आउन बन्द हुन्छ ।

११. **मुटु पोलेमा**-मुटु पोलेमा वा अन्य दवाई खाँदा पोलेमा धनियाँमा मिश्री मिलाएर खानू ।

१२. **जिब्रो पोलेकोमा**-बेलुकी पानीमा धनियाँ भिजाइराख्नू र त्यो पानीले बिहान पाँच सातपल्ट कुल्ला गर्नू ।

१३. **जिब्रो फुटेकोमा**-जिब्रो फुट्दा धनियाँ मात्र चपाउँदा पनि लाभ गर्छ । पित्तको जलनमा धनियाँ पिसेर लगाउनुपर्छ । अण्डकोष बढ़ेमा धनियाँ र मुनक्का (दाख) पिसेर लगाउनुपर्छ । कण्ठमालामा धनियाँ महमा पिसेर लाउनुपर्छ ।

१४. **मुखबाट रगत आउनेमा**-मुखबाट रगत आउनेमा धनियाँको काँढा बनाएर पिउनू ।

१५. मुटुको धड्कनमा पनि यही काँढाले काम गर्छ ।

१९. नीम

नीमको रूख गरमी ठाउँमा पाइन्छ ।

१. **कचल्टिएको घाउमा**-कचल्टिएको घाउमा नीमको पात डढाएर लगाउनुपर्छ ।

२. **बिग्रिएको घाउमा**- पानमा खाने चुना-पानीमा भिजाउँदै पाप्रा निकाल्नू र रातो भएपछि पानी आउन थाल्छ र सफा पानीले धुनू र नीमको पात पिसेर लगाउनू ।

३. **कोढ़-(कुष्टि)मा**- धेरै दिनसम्म नीमको बोट-मुनि बस्नू, नीमकै दाउराले पकाई खानू; नीमकै रस दवाईको रूपमा खानू, यसो गर्नाले भयंकर कोढ़ पनि जाती हुन्छ ।

४. **ज्वरोमा** - ज्वरोमा नीमको रस खानुपर्छ ।

५. खून खराब भए नीम खानू ।

६. **नानी पाउन नसकेमा** - नानी पाउने बेथा लाग्दा, नानी पाउन नसक्दा नीमको जरा कमरमा बाँधिदिनू, नानी पाउनासाथ खोलिहाल्नू ।

७. **मलेरिया (औले ज्वरो)मा-** मलेरिया औले ज्वरोमा पोलेको (फुराएको) फिटकिरी ६ मासा (६ ग्राम) र नीमको एउटा पात पिसेर मिलाएर गोली बनाउनू । ज्वरो आउनुभन्दा दुई घण्टा-अघि खुवाउनू, ज्वरो आउन बन्द हुन्छ ।

८. **बिच्छीको विषमा-** नीमको बोक्रा वा पात चिलिममा हालेर तमाखु झैं पिए बिच्छीको विष शान्त हुन्छ । यो अचम्भको औषधि हो ।

९. **पखालामा** - नीमको एक्काईसवटा पात एक पाउ पानीमा पिसेर शक्कर मिलाएर खानाले पखाला जाती हुन्छ ।

१०. **बबासीरमा-** बबासीरको फोकामा नीमको तेल दिनहुँ लगाउनाले रोग मुक्त हुइन्छ ।

२०. जाइफल र जाइपत्री

१. **पखाला वा छेराउटीमा-** जाइफल एक महिना पन्ध्र दिन लगातार खानाले रोग जाती हुन्छ । जाइपत्री (जाइफलको फूल) चूर्ण बनाएर महसँग खाने गरे पखाला जाती हुन्छ । हैजामा हात-खुट्टा पल्टिए (फर्किए) जाइफल डढाएर मालिश गर्नाले रोग जाती हुन्छ । तेल तोरीको हुनुपर्छ ।

२. **रुघामा-** रुघा लागेर टाउको दुखे जाइफललाई रक्सी वा ब्राण्डीमा घोटेर टाउकोमा लगाउनू, आराम हुन्छ ।

३. **तिर्खा लाग्नेमा-** जाइफल एक तोलालाई दुई लीटर पानीमा उमाल्नू र चिसो भएपछि त्यो पानी पिउनुपर्छ ।

४. **कमर दुख्नेमा** - सुत्केरीको कमर दुखे जाइफललाई रक्सी वा ब्राण्डीमा घोटेर मालिश गर्नू । त्यस-बाहेक जाइफल एक टुक्रा र एक रत्ति (एक लाल) कस्तूरी पानमा मिलाएर खानू । यसले यसमा जादूको काम गर्छ ।

५. **सर्दीमा**- केटाकेटीलाई सर्दी लागे श्वास बढ्छ । यसमा जाइफल घोटेर छातीमा लगाइदिनुपर्छ ।

६. **निद्रा नलाग्दा** - जाइफल वा जाइपत्री पिसेर दूधमा उमाल्नू । चिसो भएपछि खाएर सुत्नू, साथै, जाइफल घोटेर सुर्मा लगाउनुपर्छ ।

नोट- जाइफल र जाइपत्रीको नसा हटाउनुपरेमा सेतो चन्दनकन नौनी, घीउ, मिश्रीमा घोटेर खाए नसा हराउँछ ।

२१. शिलाजित

(यो ढुङ्गाको रस हो ।)

मात्रा - दश वर्षदेखि बीस वर्षसम्मकोलाई आधा ग्राम, बीस वर्षदेखि पचास वर्षसम्मकोलाई एक ग्रामदेखि शुरू गरेर दिनहुँ अलि-अलि बढ़ाउँदै गएर एक महिनासम्म पचास ग्राम बढाउन सकिन्छ ।

१. **कमजोरीमा** - एक पाउ गाईको दूधमा एक-एक खुराक मिलाएर खानुपर्छ ।

२. **धातु-क्षीणतामा**-एक पाउ दूधमा मिश्री र दूध मिलाएर खानू ।

३. **घाउमा**- शिलाजित पानीमा घोटेर घाउमा लगाए जाती हुन्छ ।

४. **मृगी रोगमा**- जेठीमधु पाँच ग्रामकन गाईको दूधमा शिलाजित मिलाएर दिनू ।

५. **खोकीमा**- विना खयर-चुनाको पानसँग शिलाजित दिनू ।

६. **बबासीरमा**- गेदा(सयपत्री)को फूलको रससँग शिलाजित दिनू ।

७. **खाएको नपच्नेमा**- पुदीनाको अर्क पाँच ग्राम वा हरियो धनियाँसित शिलाजित दिनुपर्छ ।

८. **सुजाकमा**- काँचो मूलाको रस दश ग्रामसँग शिलाजित खानू ।

९. **कोढ़ (कुष्ट)मा**- (हर्रो, बहेडा (बर्रो), अमला) मिलेको त्रिफला दश ग्रामको दिनहुँ शिलाजित दूधसित दिनुपर्छ ।

१०. **गठिया बाथमा-** मह दश ग्राम, सुठो (सोंठ) पाँच ग्रामकन, दूध एक पाउसँग दिनू ।

११. **प्रमेहमा-** (चीनीको रोग) डाइबेटिजमा हर्दी दुई सय पचास ग्राम एक किलो पानीमा उमालेर राख्नू । दश ग्राम पानीसँग माथि लेखे-अनुसार खुराक दिनू ।

१२. **दिमागको रोगमा** - शिलाजित दश ग्राम नौनीसँग दिनू ।

१३. **प्रमेह** - (डाइबेटिज) को प्रथम चरणमा शिलाजित महसँग दिनू ।

१४. **हड़ताल** - (जण्डिस) मा- एक ग्राम लोहाभस्मसँग दिनू ।

१५. **जीर्ण-ज्वरोमा-** दश ग्राम पित्तपापड़ाको रससँग वा क्वाथ-सँग दिनू ।

१६. **मूत्रकृच्छ्रमा** - दश ग्राम दशमूलको क्वाथसँग दिनू ।

२२. आँक (अकवन)

१. **बाथ रोगमा** - बाथ रोगले शरीर दुखेकोमा आँकको पातको रस गरम गरेर सेक्नू । यस रोगमा आँकको फूलको कोँढा मरीचसँग घिसेर खानू ।

२. **पाण्डुरोगमा-** (शरीर सेतो हुने) आँकको जरा चामलको चौलानीमा पिसेर खानू ।

३. **सर्दीले कपाल दुख्नेमा** - यसमा आँकको पात तातो गरेर कपालमा बाँध्नू, साथै आँकको जराको धुवाँ सुँघ्नू ।

४. **मृगीमा** - आँकको दूधमा सुकेको गोबरको खरानी फिटेर सुँघाउनू त छिक आउँछ र रोग जाती हुन्छ ।

५. **कुकुरले टोकेको विषमा-** आँकको दूधमा गुड वा तेल मिलाएर लेप गर्नू ।

६. **सुनिएकोमा**- आँकको पातलाई भैंसीको मूत्र र फलामको किटसँग घोलेर लगाउनू । यो लगाए लाभ हुन्छ ।

७. **विषमा**- सबै प्रकारको विषमा आँकको जरा चिसो पानीमा घोटेर खुवाउनू वा आँकको पाँच-छः वटा कलिलो पातको रस मिश्रीसित खान दिनू ।

८. **पुँडा दुख्दा**- आँकको दूध तीन-चार दिनसम्म लगाउँदै गर्नू ।

९. **कान दुखेमा**- आँकको पाकेको पात घीउ लगाएर आगोमा सेक्नू अनि निचोरेर रस कानमा चुहाउनू ।

१०. **श्लीपद वा हात-खुट्टा सुन्निनुमा**- आँकको जरा काञ्जीमा पिसेर लेप लगाउनू ।

११. **बिच्छीले डङ्क मारेकोमा**- आँकको जरा पानीमा पिसेर लगाउनू वा आँकको दूध डङ्क मारेको ठाउँमा लगाउनू । यसले सर्पको विष पनि शान्त गर्छ ।

१२. **सर्प-विषमा**- आँकको पात आँककै दूधमा पिसेर वा घोटेर गोली बनाई एक-एक घण्टामा खुवाउनू र आँकको जरा घोटेर पिलाउनू ।

२३. गोलमरिच

१. **आँखाको ज्योतिमा**- असल गाईको घीउमा एघार दाना मरिच हालेर खराउनू (खार्नू), मरिच रातो भएपछि (खरिएपछि) निकालेर चिसो भएपछि मरिच चबाएर खानू, साथै घीउ पिउनू । केही दिनसम्म यस प्रकारले पिउनाले र सेक्नाले आँखाको ज्योति बढ्छ ।

२. **ग्रीष्म-ज्वरोमा** - मरिच र तुलसीको पात बराबर राखेर खूब पिस्नू र मरिचको दाना-बराबरको गोली बनाएर चार-चार गोली दिनमा तीनपल्ट खानाले ग्रीष्म-ज्वरो हराउँछ ।

३. **आँखा दुख्नुमा-** घीउ दश ग्राम, देशी चीनी पन्ध्र ग्राम, मरिच एघार दाना पिसेर चाट्ने गरे आँखा दुख्ने जाती हुन्छ ।

४. **रुघा-खोकीमा-** मरिच दुइ मासा (दुई ग्राम), एक मासा बिरेनून (कालो नून) को तीन मासा धुलो बनाएर बिहान-बेलुकी खानाले रुघा-खोकी जाती हुन्छ ।

५. **रक्तप्रदर र श्वेतप्रदरमा-** पीपलको बोक्राको खरानी ६ ग्राम, मिश्री दश ग्रामकन, बासी पानीसित खानाले केही दिनमा उक्त रोग अर्थात् रक्तप्रदर वा श्वेतप्रदरमा लाभ गर्छ ।

६. **निद्रा बेसी लाग्दा-** मरिच चपाउनू वा आँखामा मरिचको धूलो सुर्मा झैं लगाउनू ।

७. **केटाकेटीको मृगीमा-** मरिच ६-६ रत्तिकन महसँग चटाउने गर्नू ।

८. **पक्षाघात-** मरिचको चूर्ण बनाएर मिश्रीसित मिलाएर खानू ।

२४. मह (मौरीको मह)

१. **रुघा लागेकोमा** - मनतातो दूधमा मह फिटेर ४ पल्ट खानू, अलि तातो दूधमा खाए हानि गर्छ ।

२. **कान पाकेकोमा-** महुवाको रूखमा लगाएको मौरीको मह कानमा हाल्नू ।

३. **आगोले पोलेकोमा-** यसमा प्वाँखले मह लगाउनू । यो उत्तम औषधि हो ।

४. **कुचिलाको विषमा-** घिउ र मह मिलाएर खानू ।

५. **बिच्छीले टोकेकोमा-** मह लगाउनू ।

६. **फोक्से मासु लागेमा-** बिहान मनतातो पानीमा मह फिटेर खानू ।

७. **पेटमा-** अमलपित्त बढ़े मह खानू ।

८. **नशा कडा भए वा दिमागको लागि-** एक प्याला पियाजको

रस, एक प्याला मह फिटेर चिसो ठाउँमा राख्नू र खाना खानाको एक घण्टापछि र चार घण्टापछि एक-एक चिया-चमचा भरेर खाने गर्नू ।

९. **मुख-रोगमा-** पानीमा मह फिटेर कुल्ला गर्नू, यसले मुखको खटिराहरूमा लाभ गर्छ । जिब्रो फुटेको वा खाएको स्वाद नपाएमा मह र खानेतेल फिटेर जिब्रोमा लेप गरे लाभ गर्छ ।

१०. **रक्तपित्तमा-** मह र मिश्री बाखाको दूधमा खानू, यसले रक्तस्राव-मा निश्चय लाभ गर्छ ।

११. **तृषा (तिर्खा)-लाग्ने रोगमा -** मिश्री र मह चिसो पानीमा शर्बत झैं मिलाएर पिउनू, लाभ हुन्छ ।

१२. **आँखाको रोगमा-** आँखामा मह लगाउने गरे आँखाको सबै रोगमा लाभ गर्छ । मह र पियाजको रस मिलाएर सफा लुगामा छानेर दिनहुँ लगाउने गरे आँखा राम्रो नदेख्नेले पनि देख्न थाल्छ ।

१३. **चोटमा-** चोट लागेको ठाउँमा मह, हर्दी (बेसार) र चुना मिलाएर लगाउनाले दुख्न बन्द हुन्छ र चोट चाँडै जाती हुन्छ ।

१४. **रुघामा-** मह र निम्बूको रस मिलाएर खाए रुघा जाती हुन्छ ।

१५. **ज्वरोमा-** मह अरू औषधिसँग मिलाएर दिनाले लाभ गर्छ ।

१६. **महले-** जीउ दुख्ने र छातीको जलनमा लाभ गर्छ ।

१७. **काटेको-** काटेको ठाउँमा जोड्नलाई मह प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

१८. **महको लेप-** महको लेप अरू क्रीम, पाउडर र मलहम आदि-भन्दा धेरै उपयोगी हुन्छ । यसले शरीरको छालाको रंग सुन्दर र मुलायम बनाउँछ ।

१९. **स्नान-** एक बाल्टी पानीमा बीस ग्राम मह हालेर स्नान गर्नू । त्यसपछि शुद्ध पानीले स्नान गरे त्यो स्नान शरीरको लागि खूबै लाभदायक हुन्छ ।

२०. **कुकुर खोकीमा-** केराको पात डढाएको खरानी दुइ लाल भर (२/४ ग्राम) महमा मिलाएर खान दिए लाभ हुन्छ ।

२१. **कुकुरले टोकेकोमा-** पियाज पिसेर महमा मिलाएर लगाउनाले लाभ गर्छ, साथै, स्याहर्जीरा (सेतो जीरा) र गोलमरिच बराबर मिलाएर पिस्नू अनि चार-चार आना भर बिहान खाने गरे लाभ हुन्छ ।

२२. मह र घीउ खानाले वीर्य बढ्छ, तर यी दुवैको बराबर मात्रा गर्नु हुँदैन । (घिउ र मह बराबर भए विष बन्छ ।)

२३. **डाइबेटिजमा-** मह डायबेटिजको उत्तम औषधि हो । यो रोग भएको मानिसले त्रिफला र मह मिलाएर दिनमा दुई-तीनपल्ट खाने गरे र जौको सातु वा रोटी मात्र एक दुइ महीना खाए जाती हुन्छ । इन्सुलेन इन्जेक्शन लगाएर माथि लेखे अनुसार जौको रोटी, गुलियो इच्छा लागे मह खानू, एक दुइ महीनाको सेवनले यो रोग जड़बाट (जरासँगै) जाती हुन्छ । यसमा अरू गुलिया यो रोगको लागि हानिकारक हो । सके यो रोगमा बुहारीझार (लाजवन्ती) को डुकु बिहान-बिहान खाली पेटमा खानु पनि उत्तम हो । गहुँ, चामल खाए डाइबेटिजमा हानि सिद्ध छ । गुलियोमा मह, अन्नमा जौ, औषधिमा त्रिफला, लाजवन्तीको प्रयोगले रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ । यो रोगमा तिर्खा ज्यादा लाग्छ, तर पानी बेसी पिउनु हुँदैन, कारण, यसले रोग बढ्ने डर हुन्छ ।

२४. **दम बढ्नेमा-** मह एक किलो, यौटा भाँड़ामा आगोमाथि बसाउनू र पच्चीस ग्राम पिपला र पचास ग्राम सुठोको धुलो (सुकेको अदुवा) बनाएर मह उम्लन लाग्दा माथिबाट छर्नुपर्छ र पूरा नउम्ली नै निकाली फिटेर बोतलमा भरी राख्नू । चिसो भएपछि दिनमा पन्द्र-बीसपल्ट चाट्ने गरे दमको रोग (सास बढ्ने) मा लाभ गर्दछ ।

२५. **स्वप्नदोषमा-** स्वप्नदोष हुने मानिसले वा श्वेतप्रदर रोगमा स्त्री जातिले हरेक दिन बिहान पाकेको केरा एक कोसा र एक ठूलो चम्मचभरि मह मिलाएर खाने गरे रोग मुक्त हुन सक्छ ।

२६. **छाद्ने रोगमा**- केटाकेटीले छाद्ने रोगमा मह र जंगीहेर्रो घोटेर खान दिनाले लाभ हुन्छ ।

यस बाहेक महको अनेकौं गुण छ । मह जति नै पुरानो भयो उति नै असल हो । आधुनिक औषधिहरूमा मह मिलाएर केटाकेटीहरूलाई प्रयोग गरिन्छ ।

मह अनेक रोगको औषधि भए पनि यसको सेवनविधि नजानेमा हानिकारक छ ।

जस्तै -

(क) मह र घीउ बराबर मिलाएर खाए विष हुन्छ, यसले मानिस मर्न सक्छ ।

(ख) महसँग मूला, कटहर खानु हानिकारक हो ।

(ग) तातो पानी, तातो दूध, तातो चियामा मह हालेर खानाले रोग उत्पन्न हुन सक्दछ ।

(घ) मासु, माछा र मकैसँग मह खानाले हानि गर्छ ।

(ङ) चर्को घाममा हिंड़ेर पसिना आएको बेला र दवाई खाएर पछिबाट मह खानु हुँदैन ।

(च) मह तताउनु हुँदैन ।

(छ) कुनै पनि शरीरमा गर्मी हुने खाद्य पदार्थसित मह खानु हुँदैन । **शुद्ध**- मह चिन्नको निम्ति एक टुक्रा खबर-कागजमा मह लगाएर हेर्दा त्यो कागज भिजे मह मिलावटी हो । मह कागजमा बोकेर लैजान पनि सकिन्छ । शुद्ध मह कुकुरले खाँदैन ।

२५. मिश्रित औषधि

१. **टाउको दुख्नेमा** - चामललाई दूधमा भिजाउँदै सुकाउँदै गर्नू । यसरी तीनपल्टसम्म सुकाई पिसेर नस बनाएर सुँघ्ने गरे आधा कपाल दुख्ने र पिनास जाती हुन्छ ।

२. जतापट्टि कपाल दुख्छ, त्यसको विपरीत (अर्कोपट्टि) नाकमा

२।४ थोपा शुद्ध मह टप्काए केही बेरमा नै कपाल दुख्न जाती हुन्छ ।

३. **मृगी रोगमा-** (छारे रोग)- रायो पिसेर नस बनाई नाकमा सुँघ्नू । अथवा पियाजको रस नाकमा चुहाइदिनू ।

४. **निद्रा नलागेमा-** बाखाको दूधलाई हात-खुट्टामा दल्नू । भैंसीको दूध पिउनू ।

५. **नानीहरू निद्रामा डराउँदा** - फिटकिरीको डल्ला सिरानी-मुनि राख्नू ।

६. **नानीहरू निद्रामा तर्सिंदा-** अलिकति भुंग्रोमा एक मुट्ठी रायो हालेर त्यसको धुँवामा नानीहरूलाई माथि घुमाए वा सुताए निद्रामा तर्सिने जाती हुन्छ ।

७. **नाकबाट खून आउनेमा-** हात-खुट्टा तातो पानीले धुनू । तालुमा चिसो पानी लगाए रगत थामिन्छ । जतापट्टिको नाक-बाट खून आउँछ, त्यसैपट्टिको पाखुरामा कुहिनाको डेढ़ इञ्च (१॥ इञ्च) माथि एउटा डोरीले कस्नुपर्छ, खून तुरुन्तै बन्द हुन्छ ।

८. **नाकको कीरामा-** गरम पानीमा हिङ घोटेर नाकमा टप्काउनू, नाकको कीरा मर्छ ।

९. **नाकको दुर्गन्धमा-** तुलसीको पात पानीमा पिसेर रस नाकमा चुहाउनू ।

१०. **दाँत दुख्नेमा** - जतापट्टि दाँत दुख्छ, त्यसको उल्टापट्टि दश दाना मरिच पानीमा पिसेर कानभित्रसम्म पुग्ने गरी टप्काउनू अथवा सुन उजिल्याउले नौसादर एक रत्ति दाँतका खोपिल्टामा राखेर च्याप्नू ।

११. **ओठ फुट्नेमा** - मखन घीउ (नौनी) मा नून पिसेर ओंठ र नाइटोमा लाउनू ।

१२. **छाती दुख्नेमा** - राम्रो खालको दुई रत्ति हिङ एउटा मुनक्का-भित्र भर्नू र रोगीलाई खुवाउनू । राम्रो जाती नभए दुइ तीन

घण्टामा फेरि खुवाउनू । मुनक्का किसमिस जस्तो ठूलो दानाको हुन्छ ।

१३. **सेतोदानामा**- असली हिङ एक तोला (१० ग्राम), गाईको घीउ एक सय ग्राम, फलामको कराहीमा हालेर, एक तोला नीलोतुथो मिलाएर फलाम वा कुनै चिजले खूबै घोट्नू र बोतलमा हाली राख्नू । शरीरमा कहीं-कहीं सेतो दाग भए दिनमा तीनपल्टसम्म लगाउने गरे दाग हराउँछ ।

१४. **भुल्ने रोगमा** - 'एनाकार्डियमा' दिनमा एकपल्ट पन्द्र बीस दिनू । बृद्ध भएर याद बिर्सनेमा 'बेराइटा कार्ब' श्रेष्ठ हो (यो होमियो दवाई हो) । बिर्सने रोगमा दिनभरि अघिको अथवा हप्ता-अघिको कुराहरू सम्झने गर्नू, यो आदतले पनि जाती हुन्छ ।

१५. **पाखाला लागेमा** - दहीमा पियाज मसिनो काटेर मिसाउनू र खानू, पखाला थामिन्छ । तातो भातसँग दही र पियाज खानू ।

१६. **रगतमासीमा**- रगतमासी भर्खरै परेको भए पहिले जुलाब खानू र त्यसमाथि माथि भनेबमोजिम दही-पियाज खानू ।

रोग पुरानो धेरै दिनको भए अफीम एक आना भर खुराक सुत्ने वेलामा खाएर सुत्नू । तर नयाँ रोगमा अफिम खानाले हानि गर्छ ।

१७. **हरियो छेर्ने**- असुरो घोटेर खुवाउने गरे नानीहरूले हरियो छेर्ने रोग जाती हुन्छ ।

१८. **बाथ रोगमा**- लहसुन घिउमा डढाएर घिउ पिउनू । अथवा लहसुन डढाएको घिउ पिउनू ।

१९. **रक्त प्रदरमा**- स्त्री जातीको मासिक धर्म (खून) बन्द भएन भने पाँच सातवटा मूसाको लिंड़ (विष्टा) पिसेर दहीमा फिटेर खाए निको हुन्छ । यो ओखती रामबाण छ ।

२०. परेबाको सुली तीन मासा, त्यति नै मिश्री मिलाएर बिहान चिसो पानीसँग खानाले रक्त प्रदरमा लाभ गर्छ ।

२१. **कानको घाउमा**- कुकुरको मूत (पिसाब) रुवामा भिजाएर कानमा

दुइ-चार थोपा हाल्नाले कानको अस्तै पुरानो घाउ पनि जाती हुन्छ । कानमा चुहाउनु-अघि कान खूबै सफा गर्नू । कुकुरको पिसाब पाउन गाह्रो भए कुकुरलाई समातेर कुट्न थालेपछि मुत्छ । एकपल्टमा जाती नभए दुई-चारपल्टसम्म चुवाउनुपर्छ ।

२२. **नक्सीरमा**- (नाकबाट खून आउने) कालो गधाको लिदीको रस नाकबाट चुहाउनाले रोग जाती हुन्छ ।

२३. **गुड़**- (प्रसव वा नानी पाउने रोगमा) भैंसीको गोबरको रस दुइ तोला, भैंसीको दूध एक पाउमा मिलाएर दिनाले यसले गर्भ वा प्रसवरोग वा नानी पाउने रोगमा तत्काल लाभ गर्छ ।

२४. **(क) गोमूत्र**- (गाईको मूत्र) फियो बढेको र कलेजोको रोगमा तीन मासा खाने सोडा, पाँच तोला गाईको मूत्र दिनमा चार-पल्ट खाने गर्नू ।

(ख) **सुनिएकोमा**- गाईको पिसाब उमालेर सेके, सुनिएको बस्छ । पेट सुनिएकोमा गाईको पिसाब खाने गरे रोग जाती हुन्छ । अन्य पेट रोगमा पनि लाभ गर्छ ।

२५. **मूसाको लिंड़- (क)** मूसाको लिंड़ जम्मा गरी पिसेर नाइटो-मुनि पत्र स्थानमा लेप गर्नाले बन्द भएको पिशाब खुलिन्छ ।

(ख) मूसाको लिंड़ पाँच सातवटा पिसेर एक गिलास दहीमा फिटेर खाए स्त्री जातिको रक्त प्रदर (मासिक धर्म बन्द भएको) मा रामबाण हुन्छ ।

(ग) मूसाको चर्बी (बोसो) योनि र बेर्नु पल्टने रोगमा लगाउनाले रोग जाती हुन्छ । यसले योनि संकोच पनि गर्छ ।

२६. **माकुराको जालो**- बाँदर वा कुकुर आदिले टोकेकोमा लगाउनू त लाभ गर्छ । साथै, काटेको घाउ पनि निको हुन्छ ।

२७. मसिनो चोटमा कागज भिजाएर टाँस्नू वा बाँध्नू ।

२८. **सुठो**- (सुकेको अदुवा) घोटेर पिउनाले पखाला थामिन्छ, नून

मिलाएर पिउनाले छाद्न रोकिन्छ । सुठोको पाउडर बनाएर पैतालामा घस्नाले शरीरमा गर्मी आउँछ । सूठोको अरू गुण अन्य औषधिमा पढ्नुहोला ।

२९. **कुकुर खोकीमा-** अदुवाको रस, पानको रस, तुलसीको रस गुड़मा मिलाई चास्नी बनाउनू र त्यो चटाउनाले बालकहरूको कुकुर खोकी जाती हुन्छ ।

३०. **बिषमा-** उक्त दवाई पेटको रोगमा खानू । विष खाएकोमा पनि लाभ गर्छ ।

३१. अचानक लड़ेर मूर्छा परेकोमा पियाज सुँघाउनू ।

३२. **मुसुरी दाल -** नानीकी आमाको दूध गानिएकोमा पिसेर लेप गर्नू, दूध सुक्छ । पैताला पोल्ने पनि मुसुरीको दाल पिसेर लेप गरे निको हुन्छ ।

३३. **गहत-** दादुरा र माईमा गहतको पकाएको झोल पिउनाले लाभ गर्छ ।

३४. **पिडालु-** पिडालु वीर्यबर्धक र पुष्टिकारक हो ।

३५. **बाल्ने कपूर-** यो पानीमा घोलेर खुवाउनाले हैजामा लाभ गर्छ । दाँत दुखेकोमा कपूर दाँतमा च्याप्नू ।

३६. **सुँगुरको चर्बी-** यो माईको बिमारको घाउमा लगाउनू ।

३७. **बिरेनून-** यो पाचक हो औं चूर्ना परेकोमा लाभ गर्छ ।

३८. **रजोदोषमा-** यो स्त्री जातिको डरलाग्दो रोग हो । यसमा परेबाको अण्डा फुटाएर योनिमा (भित्र) लगाउनू, तत्कालै जाती गर्छ ।

३९. परेबाको विष्टी महमा मिलाएर खानाले चाँडै रजस्वला हुन्छ ।

४०. **पिलो फुटाउनु -** परेबाको विष्टी पिसेर पिलोको मुखमा राखेर बाँध्नू, घाउ पाकेर फुट्छ ।

४१. **पिपला -** पिपला महमा घोटेर गिजामा लगाउनाले बालकहरूको दाँत सहजै उम्रिन्छ । पिपलाको अरू गुण पिपलाको वर्णनमा

पढ्नुहोला ।

४२. **स्वप्नदोषमा**- यसमा कपूर उत्तम दवाई हो । पिशाबमा वीर्य निस्कनु, शुक्रमेद रोग आदिमा कपूर दुइ दुइ रत्ति सुत्ने बेलामा दूधसँग दिनू, जुवानोसँग खानाले उत्तम लाभ गर्छ ।

४३. **काटेकोमा**- कपूर धुलो बनाएर काटेको स्थानमा छरिदिनाले रगत तुरुन्तै बन्द हुन्छ अनि घाउ पनि चाँडै जाती हुन्छ ।

४४. साँपले डसेको ठाउँमा तत्कालै पोलिदिनू अथवा त्यस ठाउँमा डढाए विष सर्न पाउँदैन ।

४५. **विष खाएकोमा**- मानिसले विष तथा यस्तै कुनै हानिकारक चिज खाए झट्टै कुखुराको सुली पानीमा फिटेर खुवाउनू, छाद्न थाल्छ, विष लाग्दैन ।

४६. **गानोमा**- असल कागतीको चूक एक सय पच्चीस (१२५) ग्राम, दुइवटा जूवा खेल्ने कौडी, दुइवटा सुन गलाउने सोहागा (आगोमा गलाएको) आधा ग्राम हालेर, बोतलको मुख राम्रो बन्द गरी खाल्डोमा गाडिराख्नू । पन्द्र दिनपछि निकालेर दिनहुँ बिहान खाली पेटमा खाने गर्नू ।

४७. **फोतामा**- (अण्डकोष बढेकोमा) - रेंडीको तेल पच्चीस ग्राम, दुइ सय पचास ग्राम दूधमा फिटेर दिनहुँ पिउने गर्नू, केही दिनमा रोगबाट मुक्त हुइन्छ ।

४८. **सूर्यवाता रोग** - यो रोगमा बिहान घाम झुल्कनासाथै कपाल दुख्न शुरू हुन्छ औ जति घाम बढ्दै जान्छ उति नै कपालको दुखाइ बढ्दै जान्छ । सूर्य अस्ताउँदै जाँदा दुखाइ कम हुँदै जान्छ । यो रोगमा सुत्ने बेलामा एक गिलास चिसो दूध पिएर सुत्नू ।

४९. **काँटीले खुट्टा घोचेमा**- खाने तेलको सलेदो बनाएर बाल्नू र सहन सक्ने गरी झ्याम-झ्याम घोचेकोमा हान्नू (पोल्नू) । यसो

गर्दा फलामको विष मर्छ र घाउ जाती हुन्छ ।

५०. **हड्डी दुखेकोमा** - खुट्टाको गेड़ी आदि दुखेकोमा पियाज पोलेर तातोतातै सहन सक्ने गरी सेक्नू । विशेष गरेर दम्को परेकोमा पियाज पोलेर दुख्ने ठाउँमा कुल्चिराख्नू ।

५१. (क) **पैताला पोल्नेमा**- राती सुत्ने बेलामा नौनी घिउ पैतालामा लगाई आगोमा सेक्नू ।

(ख) मह पानीमा फिटेर सुत्ने बेलामा खुट्टामा घसे, राती पैताला पोल्ने जाती हुन्छ ।

५२. **हैजामा**- (उपरतली) छोटा अलैची (सुकुमेल) पाँच सातवटा अनि पान, मौरी (सौंफ) अलिकति चपाएर निल्दै गरे धेरै लाभ गर्छ ।

५३. **मूर्छा पर्ने रोगमा**- केटाकेटी वा जवानहरू मूर्छा भएर लड्ने रोगमा-

(क) बिच्छी समातेर एउटा माटोको लोटा वा कुनै सानो हाँड़ीमा हालेर माथिबाट माटोको बिर्को लगाएर राम्ररी बन्द गरी घाममा सुकाउनू र दश पन्द्र किलो सुकेको गोबर बटुलेर त्यसको बीचमा लोटा राखी आगो लगाउनू, गोबर डढिसकेपछि लोटा निकाली हेरे बिच्छी खरानी भएको पाइन्छ । त्यो खरानीको नस सुघ्ने गरे मूर्च्छा रोग जाती हुइन्छ ।

जुन समयमा रोगी लड़ेको हुन्छ, त्यही बेला नाकमा त्यो खरानी अलिकता फुकिदिए तुरन्त होश आउँछ । यसरी नै पाँच सात-पल्ट फुक्नाले रोग मुक्त हुइन्छ ।

(ख) भैंसीको खुर डढाएर खरानी बनाउनू र त्यो खरानीको नस रोगीलाई बिहान खाली पेटमा सुँघ्न लगाउनू । एउटा जाइफल छेड़ पारेर गलामा वा पाखुरामा बाँध्नू, गधाको सोमको औंठी लगाउन दिनू । रोगी जाती हुन्छ ।

यो जसले औषधि गर्छ उसले रोगीबाट मेहनतमा केही लिनु हुन, धर्म सम्झी यो औषधि गर्नू । रोगीले केही दिन चाहे त्यो दुःखी

दरिद्रलाई दान गर्नू ।

५४. (क) **आँखा दुखेमा-** जतापट्टिको आँखा दुख्छ, त्यसको विपरीतपट्टिको बूढी औंलाको नङमा आँकको दूध लेप गर्नू । लेप रातभरि राख्नू । बिहान उठेर लेप धुनू । यो एक अचम्भको औषधि हो । यसले आँखा दुख्न जाती हुन्छ ।

(ख) आँखाको घाउमा मेथीको हरियो सागको रस लगाउनू यो अचूक औषधि हो । -

(ग) आँखामा खोर्सानी परे जिब्रोले नून चाट्नू ।

५५. **नाक दुख्नेमा-** मेथी केशरा (दाना) घिउमा अँगार पारेर डढाउनू र छोक्रा फ्याँकेर सेलाएपछि कानमा चुहाउनू ।

५६. **नाकबाट खून आउनेमा-** नाकबाट खून आउनेमा पहेंलो रंगको कौड़ी डढ़ाएर खरानी बनाउनू । चाहिएको बेलामा अलिकता खरानी अलिकता घीउमा मिलाएर माथिसम्म पुग्ने गरी नाकले पिउनू (सुर्कनू) ।

५७. **छिक आउनेमा -** गुलाबको तेल दिनहुँ एक-दुई थोपा नाकमा हाल्नू । अथवा हरियो धनियाँको साग माड़ेर सुँघ्नू ।

५८. **दाँत कुडिनेमा-** एक तोला तिल र शक्कर मिलाएर खाए दाँत कुड़िएको जाती हुन्छ ।

५९. (क) **मुटुको रोगमा-** डरलाग्ने, मुटु ढुकढुक गर्ने, मुटु हल्लिने भए यसमा तित्रा खान दिनुपर्छ, नपाए कुखुरा भए पनि हुन्छ । पन्द्र-बीस दिन खाने गर्नू । यो रोग विशेषत: मस्तिष्क कमजोर भएकोले हुन्छ । यो रोग डाक्टरहरूले जाती पार्न नसकेको पनि जाती हुन्छ ।

(ख) मुटु दुख्ने रोगमा हरिण (मृग) को सिङको भस्म बनाएर घिउमा मिलाएर खानुपर्छ ।

(ग) खरानी, नून, चिसो पानी काँसको बटुकामा फलामले घोटेर

खानू ।

६०. **बालकलाई चूर्ना परेमा-** नून मसिनो पिसेर तोरीको तेलमा फिटेर बालकको मलद्वारमा औंलाले भित्र औ मलद्वारको चारैपट्टि लगाउनू । यसरी नै दुइ-चारपल्ट लगाउनाले चूर्ना सबै मर्छ ।

६१. **दादमा-** दादमा कार्बोनिक एसिड लगाउनू । जलन भएमा लुगा पानीमा भिजाएर माथिबाट राखे दुईपल्टमा नै दादको नाम हराउँछ ।

६२. **चिलाउने रोगमा-** अमिलो दहीलाई कुनै थालमा हालेर घाममा राख्नू । जब दही खराब भए जस्तो हुन्छ, गन्धक पिसेर फिट्नू अनि घस्नुपर्छ ।

६३. **बालकहरूको ऐंठन (मृर्गी)मा-** यो रोगमा बालकहरू बेहोश हुन्छन् । हात-खुट्टा बटारिन्छ । यसमा-

(क) एक छटाँक तोरीको तेलमा दुई मासा (दुई ग्राम) सिन्दूर हालेर खूब चलाउँदै पकाउनू । तेल गुलाबी रङ्गको हुन्छ, निकालेर राख्नू । तीन मासा गोलमरीच पिठो बनाएर हाल्नू र चिसो होउन्जेल चलाइराख्नू । त्यो औषधि बिहान-दिउँसो र बेलुकी तीनपल्ट तालुमा तेल झैं लगाउनू ।

(ख) बीसवटा ल्वाङ एउटा लुगामा पोको पारेर बालकको गलामा तावीज (जन्तर) झैं लगाइदिनू । बिस्तार-बिस्तार रोग हराउँदै जान्छ । यो अचम्भको औषधि हो ।

६४. **तुनी प्रतितुनीमा-** यो रोगमा योनि-मलद्वारबाट उँभो सियोले झैं घोच्छ वा योनिबाट घोचेर उँधो जान्छ । यसमा शीघ्र नै हिङ खानू, असल हुन्छ ।

६५. **(क) डण्डीफोरमा-** अनुहारमा डण्डीफोर निस्किए खरायोको रगत लेप गर्नाले डण्डीफोर हराउँछ ।

(ख) मजिटाझारलाई महमा घोटेर लगाउँदा पनि डण्डीफोर हराउँछ ।

६६. नानीहरूले माटो खाए केरा खुवाउनू, यसले माटो बाहिर निकाल्छ ।

६७. **केटाकेटी डराउन वा तर्सिनेमा-** पिपला र त्रिफलाको चूर्ण घीउ र महसँग खान दिनू, रोग जाती हुन्छ ।

६८. **धेरै खानेमा-** यो रोगमा जति खाए पनि खान सकिन्छ । यो रोग हुने मानिसले भात खाएर बर्तन सफा गरि नसक्दा नै फेरि भोक लाग्छ, दिनमा उसले पन्ध्र किलोसम्म चामल (भात) खान सक्छ । यो रोगमा जति भोक लाग्छ घीउ र दूध मात्र दिने गरे एक दिनमै यदि रोग पुरानो भए पनि दुई दिनमा रोग जाती हुन्छ ।

६९. **हनुग्रह रोग (जिब्रो लाट्टिने)मा-** यसमा दूध र मासुको रस फिटेर खाए यो रोगमा फाइदा गर्छ । तर अरू वेला दूध र मासु खाए हानि गर्छ ।

७०. **लो ब्लडप्रेसरमा-** यो रोगमा कुखुराको अण्डा आधा पाक्ने गरी उसिनेर बिहान-बिहान खाली पेटमा खाने गरे रगत बढ्छ । स्त्रीहरूको शरीर पहेंलो वा सेतो भएर खून कमीको कारणले मासिक-धर्म बन्द भएको भए यसरी दिनहुँ एक-एकवटा अण्डा खाने गरे रोग जाती हुन्छ ।

७१. **रजोदोषमा-** यो रोग स्त्री जातिलाई हुन्छ । ज्वरो आएको बेला सम्भोग गर्नाले यो रोग उत्पन्न हुन्छ । यसमा परेबाको अण्डा फुटाएर योनिभित्र राखिदिनाले तत्कालै रोग जाती हुन्छ ।

७२. **धोक्रे बिजेकोमा-** धोक्रे बिजेकामा 'जिलेटिन' (सुँगुरको ढेंढो) अलिंकता लगाएर वेलुकी बाँधिराख्नुपर्छ । बिहान खोलेर धुनू, जाती हुन्छ ।

७३. **हड्डी भाँच्चिएकोमा-** कुखुराको अण्डा, काँचो सिम्रिक, मौरीको मह, गाईको दूध औ तेल फिटेर खान दिनाले लाभ गर्छ । काँचो सिम्रिकले हड्डी जोड्ने काम गर्छ । यो औषधि दग्धीमा

पनि खाने चलन छ ।

७४. **पोलेको घाउमा** - (क) कुखुराको अण्डा, केही नहाली तावामा डढाए त्यसबाट तेल निक्लन्छ, त्यो तेल पोलेको घाउमा लगाउनाले लाभ गर्छ ।

(ख) घाउमा नरिवलको तेल लगाएर माथिबाट बाखाको सुकेको बड़कुला (टट्टी) धुलो बनाएर छर्नुपर्छ ;

(ग) कुखुराको बोसो दल्नुपर्छ ।

(घ) मौरीको मह लगाउनु उत्तम हो ।

७५. **स्वास बढेकोमा** - परेबाको सुली (बिट) केपसुलमा राखेर खाए खोकी र सास बढेको जात्ती हुन्छ ।

७६. **क्षयरोगमा**- (टी. बी.) दिनहुँ गधाको ताजा मूत्र (पिशाब) दुई औंस लुगामा कपड़छान गरी बिहान-बिहान खाली पेटमा पिउनुपर्छ र खानामा गाईको दूध खाने गर्नू । यसमा यो आश्चर्यजनक लाभकारी देखिन्छ ।

७७. **संग्रहणी (जस्तो खायो उतै निस्कने)मा**- दही, ईसबगोलको भूस, सेधानून दिनमा दूईपल्ट र गाईको मही पिउन दिनू ।

७८. **नानी पाउन नसकेमा**- एक दुईवटा परेबाको सुली (विष्टा), एक-दुईवटा घोड़ाको लिदी पानीमा फिटेर कपड़छान गरी खान दिनुपर्छ । बेथा चापाचाप लाग्छ, शरीर खूबै गरम गर्छ । यसर्थ नानी चाँडै जन्मन्छ ।

७९. **नानीको साथी (साल) नझरेमा** - (क) केश मुखमा खाँदिदिए वाक्-वाक् हुन्छ, त्यसमा बल पर्छ, यस उपायले साल निस्कनसक्छ ।

(ख) नसा सुँघेर छिंक काढ्दा पनि निस्कन सक्छ ।

८०. **घाउ पकाउने तरीका** - (क) झिंगे माझा घोटेर लगाउनू ।

(ख) मर्चा पिसेर लगाउनू ।

(ग) परेबाको सुली (विष्टा) लगाउनू ।

(घ) सुँगुरको ढेड़ो (जिलेटेन) लगाउनू ।

८१. केश ठाउँ-ठाउँमा उप्किएकोमा दिनहुँ अदुवाको रस लगाउनू, केश उम्रन्छ ।

८२. **तृषा लाग्नेमा** - (क) तिर्खा बेसी लाग्ने रोगमा दुईवटा जाईफल कुटेर एक किलो पानीमा उमाली चिसो भएपछि दिनमा घरि-घरि पिउने गर्नू ।

(ख) माटोको डल्ला रातो पारेर पानीमा झान्नू र त्यो पानी (झ्वाइँपानी) पिउनू, तृषा रोगमा लाभ गर्छ ।

८३. **छारे रोगमा** - (क) सिंह, स्याल, माउ बिरालो, गधा आदिको मूत्र नाकमा भित्रसम्म पुग्ने गरी चुहाउनाले यो रोग जाती हुन्छ भन्ने 'धन्वतरि' को भनाइ छ, परीक्षा गर्नुहोला ।

(ख) कछुवाको रगत, आँटा र मह बराबर मिलाएर कालो दालको दानाभन्दा केही ठूलो बनाएर सँधै बिहान - बेलुकी खानाले जस्तै छारे रोग पनि जाती हुन्छ ।

८४. **कान नसुन्नेमा**- लहसून तेलमा भिजाएर राख्नू, त्यो तेल दिनहुँ कानमा दुईदेखि पाँच थोपासम्म हाल्नू, यसको लाभ दश पन्द्र दिनमा नै थाहा हुन्छ ।

८५. **(क) सास रोगमा** - मूसाको पित्त गुड़मा डल्ला पारी तीन दिन खानाले रोग जाती हुन्छ ।

(ख) माकुराको जालो एक रत्ति खानु, यो बेसी गर्मी हुन्छ तापनि सास बढ्ने रोगमा जाती गर्छ ।

(ग) एक तोला ईसबगोल चार महिनासम्म बिहान बेलुकी नित्य खानाले (फाँको लगाउनाले) असाध्य दमको रोग पनि जाती हुन्छ ।

८६. **बाडुलीमा** (क) आधा पाउ घिउ तताएर पिउनाले बाडुली जाती हुन्छ ।

(ख) सेधानून पानीमा मिलाएर नाकबाट सुँघ्नाले जाती हुन्छ ।

(ग) **ताततातै**- पानीले पनि बाडुली जाती हुन्छ ।

(घ) दुइ मासा हरियो पुदीना चीनीसित चपाउनाले बाडुली जाती हुन्छ ।

८७. **खून खराब भएमा**- (क) खून खराब भएर खटिरा निस्किए ब्राह्मी (ढुङ्गेझार) ले लाभ गर्छ ।

(ख) स्वर बिग्रिए ब्राह्मी झार खानू ।

(ग) **हिस्टेरियामा**- स्वरस्तारिष्ट, ब्राह्मीघृत, स्वरभस्म तथा चिन्तामणि चतुर्मुख रस लाभकारी हो । मृगीमा ब्राह्मी महसँग खानू ।

८८ **शीतपित्तमा (जाबेमा)** - (क) मट्टी तेल दुइ थोपा बतासा मिठाईमा चुहाएर दिनहुँ खुवाउनू ।

(ख) जंगलमा सुकेको गोबर डढाएर त्यसको खरानी शरीरमा घसेर कम्बल वा राड़ी ओढ्नु (गुम्साउनु) पर्छ, बाहिरी हावा लाग्नु हुँदैन ।

(ग) एक छटाक गाईको घीउमा सक्कर र गोलमरिच एघार दाना पिसेर मिलाई खान दिए रोगी एकदमै छिटो जाती हुन्छ ।

८९. **कलेजोको रोगमा**- केटाकेटीको कलेजोको रोगमा पाँच-सात थोपा मेवाको रसमा चीनी मिलाएर दिनमा तीनपल्ट दिनू ।

९०. **बबासीरमा**- सँधै काँचो मेवाको रस फोकामा लगाउनाले फोका काटिएर झर्छ । जाती हुन्छ ।

९१. **फियोको रोगमा** - फियोको रोगमा सँधै पाकेको मेवा बिहान खाली पेटमा खानू ।

९२. **ऊखु** - ऊखुले दाँत सफा र पिसाब पोल्नेमा फायदा गर्छ ।

९३. **तीते करेला** - पेटको रोग र कलेजोको रोगमा लाभकारी हो ।

९४. **कालो दाल** - वीर्यवर्द्धक हो ।

९५. **सुहागा** - स्वर भासिएकोमा, भाषणको समय, गीत गाउँदा हुँदि स्वर भासिदा एक ग्राम भरी मुखमा हाल्नू, स्वर खुलिन्छ ।

९६. पशुहरूलाई केही चोट लागेर घाउबाट कीरा झर्न थालेमा माकुराको जालो रोटीमा हालेर खुवाउनुपर्छ । कीरा झर्छ र घाउ

जाती हुन्छ ।

९७. पिशाच (पागल) कुकुरले टोकेमा कुखुराको सुली लगाउनुपर्छ ।

९८. **पिसाब रोकिएमा-** एक वा दुइवटा मरिचको दाना चिसो पानीमा चन्दन घोटे झैं घोटेर पुरुषको मूत्रद्वारमा लगाइदिनाले तुरुन्त पिशाब खुलिन्छ ।

९९. **नानीहरूको हरियो-सेतो टट्टीमा-** हिङ पोलेर आमाको दूध-सँग फिटेर दिनमा तीन-चारपल्ट खुवाउनुपर्छ, टट्टीको रङ बद-लिन्छ ।

१००. (क) **नानीहरूको नाल काटेको पाकेकोमा**-नाभिमा घाउ भएमा मनतातो पानीले धोएर सहन सक्ने पानीमा सफा लुगाले भिजाउँदै सेक्नू । हर्दी र खाने तेल मिलाई लगाइदिनुपर्छ ।

(ख) जंगीहर्रो एउटा फलामको तावा वा कराहीमा आमाको दूधसँग घोटेर चारपल्ट लगाउनाले जाती हुन्छ ।

(ग) यसबाहेक मिश्रित औषधि अनेकन छन् तापनि पुस्तिका ज्यादै लामो हुने हुनाले एक सयवटाको मात्र वर्णन लेखिएको छ ।

१०१. हाई ब्लड प्रेसर (रक्तचाप उच्च) मा रुद्राक्षको माला शरीरमा स्पर्श गर्ने गरेर लगाउनू ।

१०२. शरीर सुनिएकोमा अदुवाको रस, पियाजको रस, मह, निम्बूको रस तथा तुलसीको रस सबै मिलाएर खानाले जाती गर्छ ।

२६. स्वमूत्र

मानव शरीर खूबैं अचम्भको छ । मानव शरीरमा अनेकौं रोग उत्पन्न हुन्छ, यसमा कति औषधि जस्तै स्वमूत्र (आफ्नो पिशाब) जो यही शरीरबाट दूषित अवस्थामा निस्कन्छ, रोग निवारणको काममा लाउन सकिन्छ ।

१. **हृदय रोगमा-** स्व-मूत्र नियमित रूपले सेवन गर्नाले हृदय रोग बिस्तार-बिस्तार जाती हुन्छ । मात्रा दुई-दुई औंस दिनमा तीनपल्ट ।

२. **उच्च-रक्त-चाप** - सर्वप्रथम शरीरभरि मूत्र स्नान गर्नू (घस्नू)। एक सप्ताह-पश्चात् आफ्नो रक्तचाप यन्त्रद्वारा नाप्नू । यसरी नै प्राय: डेढ महीना जस्तो स्वमूत्र घस्नाले र सेवन गर्नाले नै रोगबाट मुक्त हुइन्छ ।

३. **निम्न-रक्त-चापमा**- यसमा आफ्नो मूत्र सिद्ध भएको छ । यसले कमजोरी र बेचैनी पनि हराउँछ ।

४. **फोक्सोको क्षयमा**- प्रथम आफ्नै मूत्रले मालिश एक हप्तासम्म गर्नुपर्छ । त्यसपछि बिहान नौ बजे एक औंस मूत्र दिनहुँ पिउनू । यसरी केही हप्ता खानाले रोग मुक्त हुन्छ, सेवन गर्दै रहनू । सम्भवत: दुइ हप्ता-पछिदेखि नै रोग कम भएको थाहा हुन्छ ।

५. हड्डी-सम्बन्धी रोगमा (घाउमा) पिशाबमा भिजाएको लुगा बाँध्नू ।

६. **इनो सिनोफिलिया (घरि-घरि सर्दी खोकी हुने)मा**- दिनहुँ स्वमूत्र दश तोलादेखि बाह्र तोलासम्म खाने गरे एक डेढ महीनामा जाती हुन्छ ।

७. इन्फ्लुएञ्जामा मनतातो पानीमा फिटेर एनीमा गर्नु र उपवास बस्नुपर्छ । दोस्रो दिनदेखि स्वमूत्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

८. **दमा (सास बढ्ने)मा**- यो रोग लागेपछि हत्पत्त जाती हुने होइन तापनि स्वमूत्र सेवनले विचित्र लाभ देखाउँछ । प्रतिदिन स्वमूत्र एकपल्ट सेवन गर्नुपर्छ । त्यसपछि पाँच सात दिन अवस्थानुसार उपवास लिनू । उपवासको समय मनतातो पानीमा स्वमूत्र मिलाई पान गर्नू । यसो गर्दा शरीरको दोष सबै वमन, टट्टी औं कफद्वारा बाहिर निस्कन्छ । उल्टी र छेराउटीले पाठक नडराउनू, बिना-उल्टी र छेराउटी पनि रोग जाती हुन सक्छ । धेरै दिन उपवास गरेको भए पहिला निम्बूको रस महसँग खानू र हल्का खाना खानू ।

९. **क्यान्सर रोगमा**- यो खूबै भयानक रोग हो । यस रोगमा प्रतिदिन स्वमूत्र प्रयोग गर्नु अति उत्तम हो । यो रोगको औषधि-

को खोजमा वैज्ञानिकहरू पछि लागेका छन् तापनि स्वमूत्रले जादूले जस्तो काम गर्छ । रोगीले कति मूत्र पचाउन सक्छ, सो चाँहि हेरेर मात्र दिनुपर्छ । बिस्तार-बिस्तार रोगीले दिन-रातको मूत्र पिउन सक्छ ।

१०. **गलाको गाँठो हुने रोगमा-** यो रोगमा लापरवाहीले क्यान्सर हुने भय हुन्छ । यसमा दिनहुँ दुइ औंसदेखि शुरू गरेर आठ औंससम्मको मात्रामा स्वमूत्र प्रयोग गर्नू, रोग जाती हुन्छ । पन्द्र दिनसम्मको सेवनले गलाको गाँठो हराउँछ ।

११. **अम्ल-पित्तकोमा-** यो चिरस्थायी हो । यस रोगमा भुँड़ी पोल्नु, भुँड़ी दुख्नु, मल (दिशा) कड़ा हुनु, कोही बेला दाँतसम्म अमिलो हुने गरी छादनु, उल्टीमा पानी आउनु, माछा धोएको जस्तो पानी उल्टी गर्नु आदि हुन्छ । यो रोगमा एक हप्तासम्म स्वमूत्र पेटमा मल्ने गर्नू । साथै, आफ्नै पिशाबले कुल्ला गर्नू, त्यसपछि चारपल्ट दुइ-दुइ औंस गरेर आठ औंस प्रतिदिन पिउने गर्नू ।

१२. पेटका कतिपय रोगहरू स्वमूत्रले नाश गर्छ ।

१३. **कब्जमा-** पेट नै रोगको जन्मदाता हो, जसलाई यो रोग (कब्ज) हुन्छ हत्तपत्त छुट्कारा पाउन गाहारो हुन्छ, यसमा महीना दिनसम्मको मूत्र-सेवनले मुक्त हुन सकिन्छ ।

१४. **मन्दाग्निमा-** ग्यास कब्ज यो सबैमा स्वमूत्र दिनमा दुइ तीनपल्ट सेवन गर्नुपर्छ ।

१५. **जलोदरमा-** यो रोगमा रोगीको पेटमा गाग्रोमा पानी भरिए झैं पानी भरिन्छ । हल्लाउँदा गाग्रीको पानी छचल्के झैं गरी हल्लिन्छ । यसमा जतिसक्दो रोगीलाई पाँच सात वा दश दिनसम्मको उपवास बसाउनू, त्यसपछि स्वमूत्र खान दिनुपर्छ ।

१६. **उपान्त्रसोथमा-** यो रोगमा एलोपैथिक नियममा आपरेशन-बिना कुनै उपाय छैन, तर पिशाबको मालिश अनि दुई-दुई औंस दिनमा तीनपल्ट पिसाब पिउनाले रोग मुक्त हुइन्छ ।

१७. **गुर्दाको सूजनमा**- यो रोगमा पेशाबसँग रक्त वा कुनै पदार्थ देखिन्छ । यस रोगमा मूत्रपानले जादूको काम गर्छ, पन्द्र दिनमा नै रोग मुक्त हुइन्छ । मूत्रसँग कुनै पदार्थ आए पनि पिउन नधिनाउनू ।

१८. **मूत्रावरोधमा**- यस रोगमा पनि स्वमूत्र सेवन गर्नु उत्तम हो ।

१९. **मधुमेहमा**- यो रोगमा रोगीले जति दिनसम्म सकिन्छ उति दिन उपवास बस्नू । उपवासको समय मूत्र मालिश र सेवन प्रतिदिन नै गर्नू । उपवास-पश्चात् पनि स्वमूत्र पिउने गरे रोगबाट अवश्य मुक्त हुन सकिन्छ ।

२०. **ढाड़ दुख्नेमा**- यसमा पनि मूत्र मालिश र सेवन गर्नु उत्तम हो ।

२१. **गठियामा**- यो रोगमा हात-खुट्टाको जोड्नी-जोड्नीमा सुनिएर दुख्छ । यसमा पनि स्वमूत्र मालिश र पान गर्नाले रोगबाट छुट्कारा पाइन्छ ।

२२. **चर्मरोगमा**- छालामा घाउ, खटिरा, चिलाउने आदि भए स्वमूत्र प्रयोग गर्नु उत्तम हो ।

२३. घाउ-खटिरा, गर्मीले छाला उप्कने रोग, सेतो दाग (दुबी), गलित कुष्ट, आँखाको रोग, हात काम्ने, कर्णश्राव (कानबाट पीप वा रगत जाने), कपाल दुख्ने, अर्श रोग (बबासीर), हैजा, सर्पविष, स्त्रीरोग, बालरोग आदि सबै रोगमा स्वमूत्रले लाभ गर्छ ।

स्वमूत्र, गोमूत्र, पशु-पक्षीहरूको नङ, खुर, सिंग, टट्टी आदि कुन कुन रोगमा प्रयोग गरिन्छ, बुझ्ने (इच्छुक) पाठकले धन्वन्तरि प्राणिज-खनिज द्रव्यांक, फरवरी, मार्च १९७३ को अंकमा हेर्नुहोला ।

पुस्तक पाइने ठेकाना -

धन्वन्तरि प्राणिज खनिज द्रव्यांक
फरवरी, मार्च १९७३ को अंक
निर्मल आयुर्वेद संस्थान, अलिगढ ।

नोट - खानु र मालिश गर्नुमा चाहिं आफ्नै पिशाब मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । पिशाब मालिशको लागि चाहिं हप्ता दिनदेखि चौध दिनसम्मको पुरानो पिशाब राम्रो हुन्छ । खानलाई ताजा पिशाब उत्तम हो ।

२७. गोमूत्र (गाईको पिशाब)

गाईको मूत्रमा धेरै नै गुण भएको हुनाले हिन्दूहरूले यसलाई गौंतको रूपमा प्रयोग गर्छन्, यसको पूर्ण विवरण लेख्दा पुस्तिका बढ्न जान्छ, यसकारण केही गुण मात्र लेखिएको छ ।

१. **अग्नि**-पित्त कफ वात नाशक, शूल, गानो, भुँड़ीको रोग आदिमा गोमूत्र प्रयोग गर्नू । अन्य-

२. **भेड़ीको मूत्र**-खोकी प्लीहावृद्धि, भुँड़ीको रोग, सास बढ्ने र सुनिएकोमा हितकर छ । यो वातनाशक पनि हो ।

बाख्रामूत्र-सास बढ्ने र पाण्डु रोग (Jaundico) मा पनि लाभ गर्छ ।

३. **कुकुरको मूत्र**-कुकुरको मूत्र कानमा हाल्नाले पुरानोभन्दा पुरानो कान पाकेको जाती हुन्छ ।

४. **ऊँटको मूत्र**-कृमियुक्त कुष्टमा ऊँटनी (स्त्री ऊँट) को मूत्रपान गरेर पचेपछि दूध खाएर बस्नू । यो प्रकारले ६ महीना प्रयोग गरे कुष्ट (कोढ़) रोगबाट-मुक्त हुइन्छ ।

५. **गर्भवती स्त्रीको मूत्र**-यसबाट ओभोसाइल्कीन इन्जेक्शन (Ovocyclin Injection) बनिन्छ ।

६. **गर्भवती घोड़ीको मूत्र**-यसबाट नानी पाउन नसक्दा दिने पिट्यूट्रो (Pitutro Injection) तयार हुन्छ, यसमा हार्मोन हुन्छ ।

२८. भैंसीको गोबर

(क) **आन्तरिक ज्वरोमा**-भैंसीको गोबर पानीमा मिलाएर खुट्टादेखि फिलाको कापसम्म मली मली धुनू, आँत-ज्वरो (आन्तरिक ज्वरो) जाती हुन्छ ।

(ख) **सुजाकमा**-भैंसीको गोबरको रस मिश्री मिलाएर पिउनू ।

(ग) चिलाउनेमा गोबर मली-मली नुहाउनू ।

२९. घोड़ाको लिदी

(क) **श्वास बढ्नेमा**-घोड़ाको लिदीको रस मह मिलाएर खानू ।

(ख) **मासी परेकोमा**-पेट काटिएर पखाला लागेकोमा घोड़ाको लिदी खानू ।

(ग) **बाडुलीमा** -घोड़ाको सुकेको लिदी चिलिममा राखेर पिउनाले अथवा पिसेर सुँघ्नाले जस्तो बाडुली पनि जाती हुन्छ ।

३०. कुखुराको सुली

(क) पागल कुकुरले टोकेको ठाउँमा कुखुराको सुली लगाउनू । उत्तम औषधि हो ।

(ख) शंखिया (विष) खाएमा कुखुराको सुली पानीमा फिटेर खुवाउनू ।

३१. परेवाको सुली

(क) पिलो पकाउनपरे पिलोको मुख कोट्याएर परेवाको सुली लगाउनू ।

(ख) **हस्तमैथुनद्वारा नपुंसकता भएमा**- परेवाको सुली, परेवाको पित्त, भाले कुखुराको पित्त, सिंधेनून, गोलमरिच मिलाएर लिङ्गको शिश्न भाग (टाउको) मा छाडेर यसले मल्ने गर्नू,

नपुंसकता जाती हुन्छ ।

(ग) **स्त्रीद्रावण**-परेबाको सुली, मौरीको मह, सिंधेनून बराबर फिटेर लिङ्गमा लगाएर सम्भोग गरे स्त्री तृप्त हुन्छे, स्त्री मोहित हुन्छे, तर औषधि लिङ्गको शिरोभागमा नलगाएर ढाड़मा मात्र लगाउनुपर्छ । परेबाको सुलीको वर्णन अझै अनेक छन्; इच्छुक पाठकले धन्वन्तरिको प्राणिज खनिज द्रव्यांक मगाएर पढ्नुहोला ।

आनन्दलेप, रक्तप्रदर, रक्तपित्तहर, स्नायुविकार, पथरी, बालरोग, गर्भाशयको रक्तस्राव इत्यादिमा अरू औषधिसँग मिलाएर खानू र लगाउनुपर्ने सबै त्यहाँ समावेश छन् ।

३२. हात्तीको लिदी

परिवार नियोजन-

हात्तीको ताजा लिदीको रस दुइ-दुइ तोला मह मिलाएर आर्तवकालमा (मासिक धर्ममा) तीन दिन लगातार सेवन गर्नाले गर्भ रहन बन्द हुन्छ । स्त्री आजीवन बन्ध्या (बाँझी) हुन्छे । या त हात्तीको लिदी पानी मिलाएर कपड़छान गरी मह मिलाएर एक हप्तासम्म दिनहुँ एकपल्ट पिउनू, हात्तीको लिदी परिवार नियोजनको निम्ति उपयोगी छ ।

परिवार नियोजनको अर्को उपाय-

ढुकुरको सुली आधा पाउ, बेलुकी पानीमा भिजाइराख्नू, भोलिपल्ट त्यो कपड़छान गर्नू, बिहानै पिउनू । यस प्रकारले स्त्रीले केही दिनसम्म पिउने गरे गर्भ रहँदैन । सेवन गर्ने समय मासिक धर्म बन्द भएर स्नान गरेपछि ।

३३. मूसाको लिंड

(क) **प्रदरमा**-मूसाको दुलोको माटो एक रत्ति र मूसाको लिंड दश

रत्ति डेड़ मासा मिश्री मिलाएर काँचो दूधसँग खानू ।

(ख) **नानीको पिशाब बन्द भएमा**-मूसाको लिंड़ पिसेर नाभिदेखि तल मूत्रस्थानमा लेप गर्नाले पिशाब खुलिन्छ ।

(ग) **प्रदरमा**-मूसाको लिंड पाँच-सातवटा पिसेर एक पाउ दहीमा मिलाएर खाने गरे दुइ तीन खुराकले नै अधिक रक्त प्रदर बन्द हुन्छ ।

(घ) **मूसाले टोकेकोमा**-मूसाले टोकेर विष पारी पाकेको भए तुरुन्तै मूसाको लिंड पिसेर लगाउनू ।

३४. स्त्री-रोग

स्त्री जातिको योनि चिलाउनेमा फिटकिरी-पानीले बिहान-बेलुकी धुनू, योनिको रौं काट्नू, सफा रुवा औंलो बराबर मोटो बनाएर खाने तेलमा भिजाएर योनिभित्र राख्नू । यसरी राखेको रुवा बिहान-बेलुकी नै बदली गर्नू । सम्भोगको समय रुवा निकालिदिनू त्यसपछि फेरि त्यसरी नै राख्नू । योनि चिलाउने रोग जाती हुन्छ ।

कति स्त्रीको मलद्वारको चूर्ना (कीरा) योनिभित्र आएर बस्छ, कारण, योनिको मैला प्रदर वा मासिक स्राव बग्दा योनि र मलद्वार नजिक भएको हुनाले मलद्वारबाट बगेको चूर्ना सहजै योनिभित्र पस्छ, यसैले यसले भित्र गएर चल्दा योनिभित्र चिलाउँछ । यसर्थ, यसैले कति स्त्रीले बदनामीको शिकार बन्नुपर्छ ।

यस्तो रोगमा फिटकिरी-पानीले डुस गर्नुपर्छ र माथि लेखिए-झैं रुवा तेलमा भिजाई योनिभित्र पाँच-दशपल्ट राख्ने गरे रोग जाती हुन्छ ।

यस-बाहेक स्त्री जातीले फिटकिरी-पानीले सँधै योनि धुने गरे साठी वर्षकी वृद्ध स्त्रीको पनि योनि पन्द्र वर्षकी केटीको झैं हुन्छ ।

योनि चिलाउने अर्को कारण, योनिको छेउको रौं मैथुनको समय भित्र पस्न सक्छ । यसमा पनि फिटकिरी-पानीले डुस लगाउनुपर्छ ।

काखी गह्नाउनेमा-काखी वा योनिको काप गह्नाउने भए फिटकिरीको डल्लाले दलेर धुनू, काखी र काप गह्नाउन बन्द हुन्छ ।

दूध गानिएकोमा-स्त्री जातिको नानी मरेर वा नानीलाई दूध नदिएर दूध गानिए, दूध दुहेर फ्याँक्नू र मुसुरीको दाल पानीमा पिसेर लगाइदिए गानिएको दूध बस्छ । कुनै कारणवश थुनेलो भए दूधको मुण्टोमा छिद्र हेरेर सुँगुरको जगरले बिस्तार-बिस्तार फर-फर फरके-झैं चलाउँदै घुसारे छिद्र खुल्छ । जतिवटा छिद्र छ सबैमा यही प्रकारले गर्नू त छिद्र खुल्छ ।

मासिक पीड़ामा-महीनावारीमा धेरै स्त्री जातिको पेट दुख्ने हुन्छ । अप्राकृतिक मैथुनद्वारा यो रोग धेरैमा पाइन्छ । यसमा एलोपैथिक स्पासमोकोन (Spasmocon) टेबलेट पाइन्छ, यो दिनमा एक एक टेबलेट दुइपल्ट खाए जाती हुन्छ ।

अशोकको रूख विशेष गरेर मधेश खण्डमा पाइन्छ । यसको बोक्रा आधा किलो कुटेर पाँच किलो पानीमा उमाल्नू, जब एक किलो पानी रहन्छ कपड़छान गर्नू, यसमा दुइ सय पचास ग्राम मिश्री धुलो पारी हाल्नू र फिट्नू । त्यो औषधि राम्ररी एउटा बोतलमा राखेर दिनहुँ खाना खाएपछि एक तोला बराबर भाग एक पाउ वा आधा पाउ दूधसँग खानू । यो औषधि बनाउन नसके 'अशोकारिष्ट' 'अशोक कर्डियल' खानू । यसले अनेकौं गर्भाशयको रोग जाती गर्छ । स्त्री जातिको लागि यो अमृत-तुल्य छ ।

३५. नामर्द

(१) कुनै कारणवश स्त्री-सम्भोग गर्ने शक्ति नभएमा मौरीको मह

एक तोला, घीउ दुई तोला, मिश्री एक तोला सबै एकसाथ चपाएर खाए वीर्य बढ्छ ।

(२) मह एक तोला, घीउ दुइ तोला, जेठीमधु (मुलेठी) दुइ आना भर मिलाएर खानू, वीर्य बढ्छ, यसरी दिनहुँ खानाले नामर्द पनि मर्द हुन्छ ।

नोट- घीउ र मह कहिल्यै बराबर खानु हुँदैन ।

१. धेरै प्रकारको गुलियो पदार्थ मिलाएर खानाले रोग हुन्छ ।
२. धेरै प्रकारको चिल्लो पदार्थ मिलाएर खानु हुँदैन ।
३. धेरै प्रकारको मासु मिलाएर खानु हुँदैन ।
४. बकुल्लोको मासु सुँगुरको चर्बी (बोसो) पकाएर खानु हुँदैन ।
५. सुत्ने बेला चिसो पानी खानु हुँदैन ।
६. चिया, दूध आदि तातो (घाँटी पोल्दै) निल्नु हुँदैन ।
७. शरीरको कुनै वेग रोक्नु हुँदैन । जस्तै-

(क) रुघा लाग्दाको छिंक बाहेक अरू बेलाको छिक रोक्नाले रोग लाग्छ ।

(ख) आँसु रोक्नाले आँखाको बीमार हुन्छ । रोग अनुसार उपचार गर्नुपर्छ ।

(ग) हाई रोक्नाले बाडुली चल्ने हुन्छ ।

(घ) पेटको हावा (पाद) औ टट्टी रोक्नाले पेट दुख्छ ।

(ङ) पिशाब रोक्नाले पिशाब ढिलो उत्रिने रोग हुन्छ ।

(च) शुक्र-वेग रोक्नाले मल-द्वारको बिमारी हुन्छ । इड्ढ रोग चाल पाए-सुन्दर स्त्री गमनले जाती हुन्छ ।

८. परेबाको मासु आदत नहुनेले तेलमा भुटेर (फ्राइ गरेर) नखानू ।
९. भेड़ाको घीउ र दूध खानाले मुटुको रोग हुन्छ । आदत हुनेलाई

सानोदेखि जसले खाएको छ, केही हुँदैन ।

१०. मूला खाएर माथिबाट दूध पिउनाले कुष्ट (कोढ़) रोग वा चर्म रोग हुन्छ ।

११. कान वेसी कोट्याउनु हुँदैन ।

विरुद्ध भोजन

निम्नलिखित पदार्थहरूलाई विरुद्ध (संयोग-विरुद्ध) भोजन भनिएको छ ।

यसकारण यिनीहरू एकै समयमा एकै साथ तथा अलग-अलग सेवन गर्नु हुँदैन, कारण, यी एक अर्कामा मिलेर विष जस्तो प्रभाव उत्पन्न गर्दछन् ।

१. दूध र तेल, २. दूध र मूला, ३. दूध र निम्बू, ४. दूध र नून, ५. दूध र सुक्खा साग, ६. दूध र माछा, ७. दूध र केरा, ८. दही गरम पदार्थ, ९. मह र गरम पानी वा गरम पदार्थ, १०. दूध र वर्षाको (आकाशको) पानी, ११. मह र वर्षाको पानी, १२. दूध र सतुवा, १३. दूध र सुँगुरको मासु, १४. दही र केरा, १५. मही र केरा, १६. मह र माछा, १७. मह र मूला, १८. खिचड़ी र खीर, १९. शराब (मद) र खीर, २०. माछा र गुड़ ।